

Cât de auto-motivat(ă) ești? la în stăpânire propriile scopuri și realizări

Imaginează-ți următorul scenariu. Unul din membrii echipei a ajutat compania să economisească un cost substanțial de timp și bani, dezvoltând o extensie a unui program informatic la care a lucrat câteva săptămâni.

Ar fi frumos să i se ofere un premiu simbolic din partea companiei sau a echipei. Poate însă că ieșirea la carting sau la bowling nu sunt pe placul lui, pentru că nu simte nici un pic de atracție pentru asemenea activități.

E important să aflii cum ar dori echipa să fie recompensată: poate că de fapt angajatul își dorea un simplu „Mulțumesc” sau o zi liberă petrecută cu cei dragi.



© iStockphoto

Mulți manageri consideră că aceste aspecte se reglează de la sine, însă gesturile mărunte pot face într-adevăr diferența. Liderii de succes recunosc și recompensează eforturile echipei, pentru a consolida încrederea și dedicarea acestora. Recunoașterea și recompensarea meritelor sunt vitale pentru retenția talentelor. Dacă îți se pare problematic, ca manager, să aloci câteva momente recunoașterii meritelor pentru oamenii din echipa ta, gândește-te cât de complicat ar fi să-i înlocuiești, în caz că decid să părăsească organizația.

Putem face diferența dintre recunoașterea eforturilor și cea a rezultatelor. Chiar dacă rezultatele nu au fost pe măsura așteptărilor sau a eforturilor investite, totuși strădaniile sunt un bun început, o experiență de învățare și un indicator al implicării. De aceea, eforturile merită și ele apreciate, la justă valoare.

Dacă echipa ta este pe cale să înceapă un proiect important, este important să descoperiți împreună pentru ce realizări ați dori să fiți apreciați, ce recompense v-ați dori, ca indivizi și ca echipă, dacă ați prefera să marcați în vreun fel încheierea fiecărei etape majore din proiect sau să sărbătoriți direct finalul proiectului.



© iStockphoto

Auto-motivarea este complexă și se asociază spiritului de inițiativă în setarea unor scopuri provocatoare. Patru factori determină configurația auto-motivării:

- **Încrederea în sine și auto-eficacitatea**
- **Gândirea pozitivă**

- Focalizare pe scopuri puternice
- Mediu stimulat

Auto-eficacitatea este credința în propria capacitate de a reuși în realizarea obiectivelor proprii.

Repoziționarea mentală presupune a converti o credință de tipul „Nu aş putea face asta” în ideea că „O singură eroare nu mă va opri”. Cum îți poți consolida încrederea:

- Gândește-te la realizările din viața ta.
- Explorează-ți calitățile pentru a înțelege potențialul și atu-urile pe care le ai
- Gândește-te la modul cum te percep ceilalți, la ce capacități ai
- Stabilește-ți scopuri fezabile și savurează succesul obținut
- Caută mentori și alte modele de urmat, cu atribute care îți plac

Gândirea pozitivă se hrănește cu mesaje optimiste, fredonarea unor cântecele vesele. Atunci când îți stabilești un scop, îți faci o promisiune, faci un pact cu tine însuși și îți reafirmi încrederea în forțele proprii. Care scopuri te dinamizează cel mai mult?

- Cele clare
- Cele provocatoare
- Cele relevante și fezabile
- Cele pentru care primești sau îți acorzi feedback
- Cele complexe, care îți depășesc puțin competențele actuale, dar care nu te supra-solicită

Atunci când ai de „atacat” o varietate de scopuri, fii sigur că îți planifici timpul și resursele în mod eficient. Poți seta scopuri pornind de la următoarele caracteristici:

■ **Claritate** – calitatea scopurilor de a fi măsurabile și de a defini în ce constă reușita

■ **Provocare** – scopuri suficient de dificile pentru a fi interesante, dar nu descurajant de complicate (echilibrul constă într-o linie fină de demarcație)

■ **Implicare** – scopuri tangibile și relevante

■ **Constanța** feedback-ului – monitorizarea progresului și evaluare formativă frecventă, pentru a stimula și menține entuziasmul la cote ridicate

■ **Respect suficient pentru complexitate** – aprecierea faptului că scopul implică o muncă de nivel complex, ceea ce poate crea probleme, întârzieri sau decalaje neprevăzute – o ecuație cu multe necunoscute

Cum îți poți îmbunătăți nivelul de auto-motivare?

■ Caută oportunități de lucru în echipă. Munca în echipă te responsabilizează față de ceilalți și inter-motivarea funcționează datorită spiritului de echipă.

■ Solicită-i managerului obiective specifice, indicatori-cheie de performanță și criterii care să te ajute să-ți măsoari reușita.

■ Fii proactiv(ă) în a solicita să participi la proiecte interesante, care îți vor spori satisfacția cu jobul!

■ Stabilește-ți scopuri punctuale pe care le poți realiza relativ ușor. Încearcă să le ierarhizezi cumva, astfel încât să intercalezi sarcini mai simple cu altele mai complicate și să simți că într-adevăr progresezi. De exemplu, dacă simți că ți-e greu să demarezi un proiect, oferă-ți o mică recompensă care să-ți facă plăcere, la început.

■ Aliază-te cu oameni în care ai încredere și care sunt de ajutor, oameni care să te întrebe din când în când ce progrese ai mai făcut și ce dificultăți ai întâmpinat. Auto-motivarea și motivația intrinsecă constituie forțe care trebuie din când în când impulsionate pentru a aduce roade.