



## **KAKO SE MOTIVISATI – PRAKTIČNI ALATI I STRATEGIJE**

Naučite kako da optimizujete sopstvenu motivaciju pomoću ovog kratkog treninga

Mnogima od nas je ponekad potrebna pomoć da se motivišemo. I može biti vrlo frustrirajuće kada znamo da moramo nešto da uradimo, ali jednostavno ne možemo da se nateramo da započnemo.

Što duže odlažete nešto, verovatno ćete sve više stresa i pritiska osećati. Posle nekog vremena možete čak početi da gubite poverenje u svoju sposobnost da uopšte izvršite zadatak.

U osnovi postoje dve vrste motivacije:

- **Unutrašnja motivacija** - Ovo je kada ste motivisani „internim“ faktorima da biste zadovoljili svoje lične potrebe. Većina hobija i slobodnih aktivnosti zasniva se na unutrašnjoj motivaciji.
- **Ekstrinzična motivacija** - Ovo je kada ste motivisani „eksternim“ faktorima koje drugi daju ili kontrolišu, na primer platom ili pohvalom.

Da biste se motivisali, morate ispitati i razumeti svoje potrebe, tako da znate šta smatrate vrednim i korisnim. Zatim, promenom svog okruženja i perspektive, možete pronaći unutrašnju i ekstrinzičnu (spoljašnju) motivaciju da izvršite te neželjene zadatke. Dakle, umesto da se oslanjate na druge faktore kako biste zadatak učinili korisnijim, Vi ga sami učinite takvim.

Kao što postoje dva tipa motivacije, postoje i dve glavne strategije kod ličnog motivisanja:

1. Zadatak učinite suštinski zanimljivijim i više zadovoljavajućim.
2. Sami obezbedite svoje ekstrinzične nagrade.

Korišćenje kombinacije oba tipa strategije je često najefikasniji način da se motivišete. Evo nekoliko taktika koje možete koristiti da biste se motivisali:

- *Promenite svoj stav i pristup neželjenim zadacima* - na primer, zadatak reorganizacije radnog prostora arhiva možda neće biti motivišuće samo po sebi. Ali biti smatran kompetentnom i organizovanom osobom Vam može pružiti unutrašnju motivaciju.
- *Mislite o tome zašto radite to što radite* – Odličan način da povećate ličnu motivaciju je da izlistate sve pozitivne ishode Vašeg zadatka.
- *Postavite ciljeve* – Postavljanjem ciljeva ćete tačno znati šta treba da uradite da biste postigli šta želite u životu. Zatim, posmatranjem "šire slike", moći ćete da vidite kako Vam ti neželjeni zadaci mogu pomoći da postignete Vaše ciljeve, i moći ćete da vidite "Šta tu ima što je Vama korisno i isplativo" da biste završili te zadatke.
- *Razbite svoje zadatke na manje delove* – Organizovanjem celog arhiva može biti prevelik zadatak koji ne možete odraditi odjednom. Počnite alfabetskim redom, ili prvim odeljkom dokumenata.
- *Izgradite odgovornost* – Recite nekome, Vašim prijateljima, kolegama, saradnicima ili menadžeru o Vašem zadatku. Kada znate da neko drugi očekuje da završite i obavite zadatak može Vam pomoći da se motivišete.



- *Savladajte upravljanje vremenom* - naučite da preuzimate kontrolu nad svojim vremenom i napravite raspored koji vam pomaže da stvari radite efikasnije.
- *Ne odugovlačite* - Duplo je teže odraditi stvari kada se zajedno pojave niska motivacija i odugovlačenje.
- *Nagradite sebe* – Napravite dogovor sa samim sobom da dajete sebi nagrade kada obavite neki zadatak.
- *Zaplašite se negativnim posledicama ako nešto ne obavite* – ako me pitate, ovo je najmoćnija taktika i savet za motivisanje da obavite stvari. Ako ne završavate zadatke, dovešćete sebe do problema sa šefom, menadžerom, izvršnim odborom itd., Samo se usredsredite na ovo i zaplašite se!
- *Zamenite se zadacima sa kolegom* – Možda možete da se menjate sa nekim i predate svoje neželjene zadatke nekom kome nije problem da ih obavi, a Vi možete uraditi nešto za tu osobu zauzvrat.
- *Okružite se pozitivnim mislima i ljudima*
- *Napravite evidenciju postignuća* – Koristite ovo da biste zabeležili svaki put kada ste uspeali da se motivišete da dovršite zadatak ili nastavite da idete napred. Evidencija Vas može nadahnuti kada Vam sledeći put zatreba dodatna motivacija.