



MOTIVARE

Programul a fost dezvoltat de Anna Endrődi, trainer intercultural, business Antrenor economist
www.consact.com

***„Proiect cofinanțat din Fondul Social European, prin Programului
Operațional Capacitate Administrativă 2014-2020”***





PROGRAMUL ATELIERULUI

Data instruirii

Structura zilei: 4 blocuri de antrenament, 2 pauze scurte și 1 pauză de masă

10:00 -12:15 De ce ai nevoie pentru a fi motivat?

Motivațiile noastre in munca

12:15 -12:45 Pauza de masa

12:45 -14:45 Motivația și relația dintre obiective

Cum sa ne stabilim bine obiectivele?

Munca cu propriile noastre obiective

14:45 -15:00 Intrebari si raspunsuri





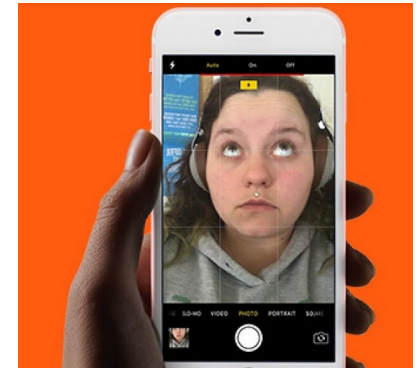
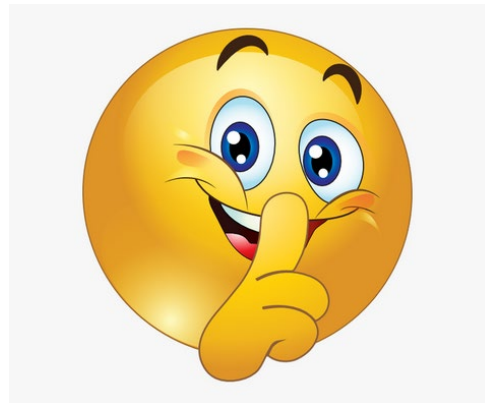
Scopul workshopului

- Participanților li se vor oferi noi perspective și confirmarea de a-și desfășura activitatea de zi cu zi
- Să ne gândim împreună la
 - Care sunt factorii motivanți la locul de muncă?
 - Motivație și încredere în sine
 - Motivație și obiective
 - Cum să stabilești obiective care te motivează?
 - se toarnă ulei pe foc? - Un exercițiu care îți mobilizează energiile 😊





Cadrul de colaborare





Muncă motivațiile noastre

"Dacă un angajat nu își cunoaște propria motivație, atunci managerul său nu are practic nicio șansă să-l motiveze."





Motivațiile noastre in munca

Ordonati afirmatiile de la 1-9, unde 1 este cel mai important motivator al dvs.:

- Constructor:** câștigă bani, satisfacție financiară și standarde de viață peste medie
- Creator:** Cauti inovatie, identificare cu noul, unde iti poti exprima creativitatea
- Conservnt:** Căutați securitate, predictibilitate, stabilitate
- Conducator:** Caută autoritate, influență și influență asupra oamenilor/resurselor
- Expert:** cunoștințe, profesionalism, în căutarea specializării
- Prieten:** În căutarea apartenenței, a prieteniei, a relațiilor umane semnificative
- Explorator:** Caută sens, vrea să schimbe lumea și să dea sens
- Libera spirit:** Caută libertate și independență, unde poți lua propriile decizii
- Star:** Solicită recunoașterea, respectul și statutul





Muncă motivațiile noastre

Marcați primele trei motivatori ai dvs., și apoi răspundeți la următoarele întrebări pentru tine!

Munca ta actuală îi satisface pe cei trei motivatori ai dvs.?

Stie mediul dvs. despre motivatorii dvs.?

Stie seful tau despre motivatorii dvs.?

Cum poți tu și șeful tău îmbunătăți motivația ta?

Cum ai putea ajuta pe alții să-și crească motivația?





Un obiectiv bine stabilit

Formulati pozitiv

***Spune ce doresti si nu ce
NU doresti!***





Un obiectiv bine stabilit

**Se refera la mine și
am un efect asupra
ei**

***Pune-l în E / 1.
Aatingerea acestui
obiectiv, depinde numai
de tine depinde!***





Un obiectiv bine stabilit

**Poate fi
delimitat in
mod concret**

***CÂND, CU CINE, UNDE VREI SĂ
ATINGI OBIECTIVUL?
CU CE TERMEN LIMITA?***





Un obiectiv bine stabilit

Parte a unui obiectiv mai mare

***CE OBȚII PRIN ATINGEREA
ACESTUI OBIECTIV?
EȘTI SIGUR CĂ ACESTA ESTE
SINGURUL MOD ÎN CARE AI DE
GÂND SĂ AJUNGI LA EL?***





Un obiectiv bine stabilit

Realist, dar provocator

***Sa te scoata din zona ta de confort,
dar nu-l face prea mare.***





Un obiectiv bine stabilit

Evaluarea mediului !

Dacă îți atingi obiectivul, câtă influență va avea aceasta asupra tot restul vieții tale?





Un obiectiv bine stabilit

Rezultatul este vizibil și măsurabil

***De unde stii ca ți-ai atins
obiectivul? Cum te vei comporta?***





Un obiectiv bine stabilit

Primul pas este concret și realizabil

Mergeți pas cu pas și concentrați-vă întotdeauna pe pasul următor.





Un obiectiv bine stabilit

Simultan Max. 3 obiective

***CU MAI MULTE OBIECTIVE ITI
SFARAMITEZI FORTELE***





Un obiectiv bine stabilit

**Din când în când, revizuiți-vă
obiectivele și sărbătoriți-vă realizările!**

***RECOMPENSEAZĂ-TE CU
REZULTATE PARTIALE!
MERITA SA REPLANIFICI!***





EXERCIȚIUL 2. Prioritizarea obiectivelor - 8 post-el





EXERCIȚIUL 2. Prioritizarea obiectivelor - 8 post-el





VĂ MULȚUMESC PENTRU ATENȚIE.

