



**MOTIVACE A NEDOSTATEK
UZNÁNÍ NA PRACOVÍŠTI**

Vnitřní motivace

- **Cíl modulu**


Cílem tohoto modulu je
přiblížit manažerům koncept
VNITŘNÍ MOTIVACE



- **Záměr:**
Cílem je představit definici vnitřní motivace a její techniky.
- **Cíle:**
 - Lépe pochopit koncept vnitřní motivace
 - Vyhnout se nedostatku vnitřní motivace
 - Naučit se techniky pro zvýšení motivace




- **Definice**



Motivace je síla, která lidi nutí provádět jakýkoli druh činnosti nebo začínat a udržovat projekty. Tato motivace působí jak na profesionální nebo na akademické úrovni, např. zahájení soutěže, a na osobní úrovni, např. zahájení hubnutí.

K dosažení těchto cílů se člověk spoléhá na řadu motivací, které mohou být vnitřní nebo vnější.



V této prezentaci vysvětlíme, z čeho se skládá vnitřní motivace, jaké jsou rozdíly mezi ní a vnější motivací a také jakými fázemi člověk prochází v případě tohoto typu motivace.



- **Definice:**

Vnitřní a vnější faktory, které u lidí vyvolávají touhu a energii, aby se neustále zajímali o práci nebo předmět, nebo aby se snažili dosáhnout cíle.



Motivace



- **Vnitřní motivace.** Vnitřní motivace vychází z vnitřních důvodů, například z hodnot daného člověka, nebo jednoduše z potěšení něco udělat. V práci jsou lidé motivováni prací pro inspirativní vůdčí osobnost nebo v oblastech, kde mají osobní zájem.
- **„Vnitřní motivace vychází z vlastní vůle, z touhy po seberealizaci, z touhy plnit úkoly a výzvy k rozšiřování a trénování svých dovedností, a také zkoumat a učit se nové věci, aniž by bylo zapotřebí externích odměn“**



- Například: jednotlivec, který se účastní tréninků svého fotbalového týmu jednoduše pro potěšení ze cvičení svého oblíbeného sportu.





Existují různé způsoby, jak zvýšit vnitřní motivaci. Rádi bychom vám představili vědecky podložený proces: **teorii sebeurčení**.

Je založen na skutečnosti, že všichni lidé mají tři vrozené (odnaučené) psychologické potřeby, a když jsou tyto potřeby splněny, jsme motivovaní, produktivní a šťastní.





Proto teorie sebeurčení je teorií vnitřní motivace a skládá ze tří kroků:

- Kompetence 
- Autonomie 
- Vztahy  





- **Kompetence:** Snažíme se kontrolovat, co děláme, a snažíme se zlepšovat naše schopnosti.
- **Autonomie:** Snažíme se řídit náš život.
- **Vztahy:** Snažíme se být ve spojení s ostatními, starat se o ně.

Abychom mohli motivovat ostatní k lepším výkonům, je nutné jim vytvořit správné prostředí, které těmto uvedeným potřebám vyhovuje.



- Vnitřní motivace je typ motivace, která více souvisí s **lepší produktivitou**. Pokud danou aktivitu jednotlivec vykonává z vlastní vůle a vkládá do ní úsilí, tak se práce neomezuje pouze na splnění nezbytných minim pro získání odměny.



- **Vnitřní motivace**

- Motivací k dokončení úkolu jsou **osobní cíle** nebo odměny.
- Činnost je vykonávána z vlastní vůle, nezávisle na vnější odměně.
- Samotná aktivita je odměnou.



- Vnitřní vs. vnější motivace: co je lepší?
- ❖ Vnitřní a vnější motivace se **vzájemně nevylučují**.
- ❖ Vnější motivace je v některých případech prospěšná. Například práce za odměnu jakéhokoliv druhu může být užitečná, když potřebujete dokončit úkol, který byste normálně považovali za nepříjemný.
- ❖ Vnitřní motivace je však obvykle efektivnější dlouhodobou metodou pro naplňující dosažení cílů a splnění úkolů.



- Jak podpořit tento typ motivace?

- ❖ Podle teorie sebeurčení je jedním ze základních kroků pro posun od vnější motivace k vnitřní, zaměřit se na splnění našich potřeb autonomie a kompetence.
- ❖ Pokud na pracovišti přemýšlíme stylem „musím“ nebo „měl bych“, cítíme se zahlceni a pod tlakem z naložených úkolů. Cítíme se tím svázáni a i když jsme za tuto práci placeni, nemusí to stačit k tomu, abychom se cítili dobře.



- Jak podpořit tento typ motivace?

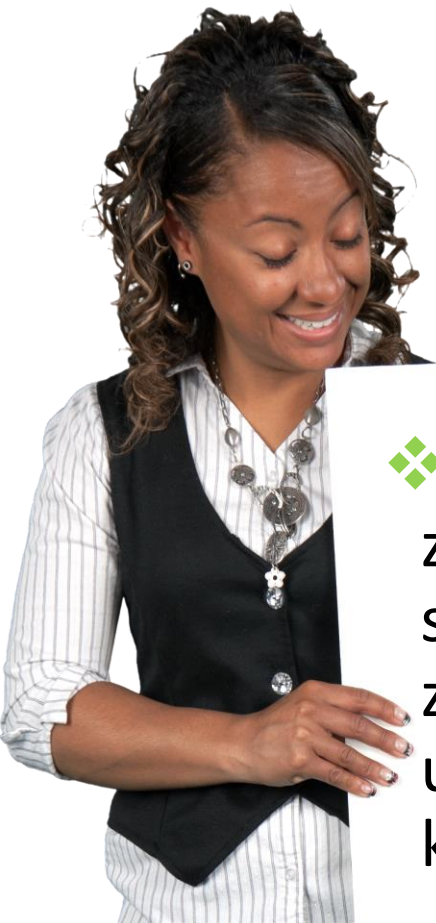


- ❖ Je dobré zkusit odložit stranou „musím a měl bych“ a začít přemýšlet o „chci“. Když přemýšlíme o tom, co chceme dělat, uspokojujeme své potřeby autonomie a kompetence. Zkuste si říct ve své práci: Chci mít pocit, že jsem přispěl něčím pozitivním?, Chci mít pocit, že jsem pomohl někomu jinému?, Chci se cítit spokojen s vynaloženým úsilím?, Chci se učit nové věci?



- Jak podpořit tento typ motivace?
 - ❖ Pak si můžete položit otázku: „Abych dosáhl toho, co chci dělat, co mohu udělat proto, abych toho dosáhl?“ Když uvažujeme o tom, co můžeme dělat, povzbuzujeme naši potřebu cítit se kompetentní a mít kontrolu nad tím, co děláme. Je jen na nás, abychom se rozhodli dělat svou práci dobře, abychom se rozhodli pomáhat někomu jinému, abychom se rozhodli hledat další informace a dozvědět se něco víc...





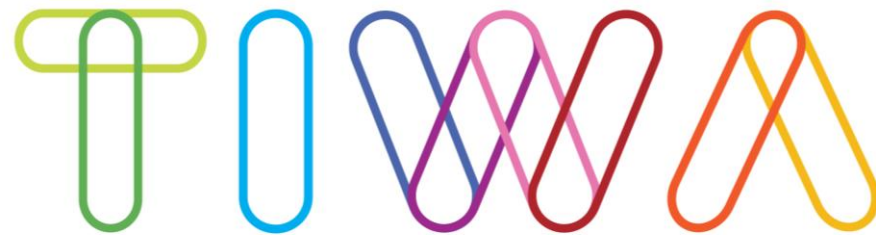
❖ Je jasné, že nebudeme schopni tuto změnu pohledu uplatnit v každé situaci, ale může být užitečné zamyslet se nad tím, proč děláme určité věci a jak můžeme změnit ty, kvůli nimž se necítíme dobře.



Zdroje

- <https://www.wrike.com/es/blog/motivacion-intrinseca-vs-extrinseca-como-motivar-a-tus-empleados/>
- <https://mindmonia.com/es/motivacion-intrinseca-extrinseca/>
- <https://psicologiaymente.com/psicologia/motivacion-intrinseca>
- Berridge, K. C; Kringelbach, M. L. (2013). Neuroscience of affect: brain mechanisms of pleasure and displeasure. Current Opinion in Neurobiology. 23 (3): pp. 294 - 303.
- Deckers, L. (2018). Motivation: Biological, Psychological, and Environmental. Nueva York: Routledge Press.
- Greening, T. (2008). Abraham Maslow: A Brief Reminiscence. Journal of Humanistic Psychology. 48 (4): pp. 443 - 444.
- Maslow, A.H. (1996). Critique of self-actualization theory. In: E. Hoffman (Ed.), Future visions: The unpublished papers of Abraham Maslow. Thousand Oaks, CA: Sage, pp. 26 - 32.
- McClelland, D. (1988). Human Motivation. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary.





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop
developing people



BULGARIA TRAINING
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT
INPRO

I & F
Instruction & Formation
LEARNING FOR LIVING

