

Motywacja



WERSJA DO SŁUCHANIA

dobrezycie.org/podcasts/frdz-podcast-feed

czyli jak inspirować siebie i innych do działań społecznych

Rozmawiają Ola Chodasz i Beata Kozicka,
trenerki współpracujące z Fundacją Rozwoju „Dobre Życie”

Beata Kozicka: Motywacja to bardzo pojemne słowo...

Ola Chodasz: Zawiera w sobie kilka tak naprawdę odrębnych dziedzin, trzeba na przykład umieć się ze sobą komunikować.

BK: A w komunikacji zawiera się udzielanie informacji zwrotnej, budowanie komunikatów „ja” itd.

OCH: Jeszcze jest samoświadomość: O co tak naprawdę mi chodzi? Jakie intencje kryją się za moim zachowaniem? Kim jestem? Jakie mam wartości? Czy angażuję się w to, co robię...?

BK: Z motywacją łączy się przywództwo, czyli w jaki sposób mam zadziałać, żeby ludzie chcieli TO zrobić.

OCH: No właśnie, czy wobec tego naprawdę bierzemy się za ten skomplikowany temat?

BK: Ciągłe nam się pojawia na warsztatach, na debatach...

OCH: OK! To bierzemy go na tapetę.

i okolicznościami. Często jest to presja kogoś z zewnątrz, naszych przełożonych, rodziny, otoczenia, może to być także gratyfikacja finansowa czy pozafinansowa. To jest często stosowane jako system nagród i kar.

Jako przykład weźmy panią Kazię, która pracuje w domu kultury. Będzie organizowała przedstawienie wraz z seniorami. Dlaczego pani Kazia to robi? Czy dlatego, że kazała jej pani dyrektor, jest pod jej presją? Czy dlatego że kocha teatr i uwielbia współpracować ze swoimi seniorami?

OCH: Właśnie, czym jest motywowana pani Kazia? Jest to bardzo ważne pytanie dla niej samej, ale też dla osób, które z nią współpracują. Psycholog **David McClelland**, który zajmował się motywacją osiągnięć, wyodrębnił trzy rodzaje motywów społecznych: **motyw osiągnięć, afiliacji i władzy.**

Jeśli osoba jest motywowana osiągnięciami, chce czynić rzeczy lepszymi. I tak pani Kazia mogła chcieć stworzyć przedstawienie lepsze niż było w zeszłym roku, bardziej innowacyjne, wyjątkowe. W ten sposób zaspokoiliby swój motyw. Jeśli pani dyrektor odkryje, że pani Kazia właśnie tym się kieruje, to może na przykład udostępnić jej środki na reżysera czy muzyka, kogoś, kto to przedstawienie uczyni lepszym. Wtedy pani Kazia będzie zmotywowana.

Natomiast jeśli pani Kazia kieruje się motywem afiliacji, czyli chce budować relacje, utrzymywać więzi z ludźmi i to jest dla niej najważniejsze, to pani dyrektor (lub animator z nią współpracujący) może jej umożliwić uczestniczenie w spotkaniach, a nie wysyłać ją do cichego pisania scenariusza w zamkniętym pokoju, bo wtedy pani Kazia będzie zdemotywowana.

I ostatni motyw, motyw władzy. Po angielsku - power, po polsku - władza, to brzmi jak coś złego. A wszystkie motywy są jednakowo dobre. Osoby motywowane władzą chcą wywierać wpływ na innych. Nie chodzi tylko o to, że chcą pokazać siebie (one, co prawda, chcą zaistnieć), ale chcą też pomagać innym, dyskutować, być obecne. Więc jeśli chcielibyśmy zmotywować panią Kazię, mogłaby ona prowadzić te spotkania. Gdyby rzeczywiście była motywowana



Co nas motywuje

BK: Najprościej można powiedzieć, że motywacja to jest to, co porusza nas do działania. **Motywacja może być zewnętrzna i wewnętrzna.** Motywacja wewnętrzna to jest to, co mamy w środku. To jest chęć zaspokajania własnych potrzeb. Kierowana jest różnymi uczuciami: przyjemnością, chęcią, zaangażowaniem, pasją, entuzjazmem i wieloma innymi czynnikami. Motywacja zewnętrzna natomiast, jak sama nazwa wskazuje, jest spowodowana czynnikami zewnętrznymi

władzą i w czasie spotkań miałyby tylko siedzieć cichutko jak myszka i przynosić catering, na pewno nie byłaby zadowolona.

W motywacji zatem chodzi o to, żebyśmy odkryli, czym kierują się ludzie. Dobrze by było też odkryć, czym my sami jesteśmy motywowani, żebyśmy mogli zmotywować samych siebie.

Trzy pola odpowiedzialności liderów

OCH: John Adair wyodrębnił trzy obszary potrzeb w sytuacji, gdy działamy z ludźmi w zespołach, w społecznościach. I to tak naprawdę są trzy pola odpowiedzialności liderów, animatorów. Jakie to pola?

BK: Są to zespół, jednostka i cel. Aby zadanie zostało wykonane, te trzy obszary muszą być obecne. Adair bardzo fajnie to zobrazował: są to trzy koła połączone ze sobą. Jeżeli chodzi o zespół, to musimy mieć ludzi, z którymi chcemy współpracować. Bardzo ważne jest, żeby ufać sobie, współpracować ze sobą, być razem. Jeżeli chodzi o potrzeby jednostki, to każda jednostka jest bardzo ważna, każdy ma coś wyjątkowego, coś najlepszego i każdy ma potrzebę, którą chce sobie zabezpieczyć.



John Adair

OCH: Wiedząc to wszystko, warto żebyśmy tak budowali zespół, aby on się utrzymał i żeby osoby, które lubią pracować w zespole, chciały z nami to zadanie wykonać. Ale musimy także zadbać o efektywność spotkań, progres. Czyli znowu, ludzie którzy są motywowani osiągnięciami, chcą, żeby było widać, jaki jest cel i żeby ten cel był realistyczny, ambitny, żeby podczas spotkań pojawiały się zadania, kolejne kroki, które zbliżają do celu.



BK: W takim układzie, jeżeli są trzy obszary i każdy z nich jest bardzo ważny, to gdzie najlepiej być, w którym obszarze?

OCH: Po trochu w każdym? Nie byłoby to głupie, ale nie zawsze jest możliwe. Więc kiedy mówimy o motywowaniu innych, to warto przyglądać się temu, co się dzieje, działać adekwatnie i wiedząc, że są te trzy koła, odpowiedzialność lidera za zadanie, odpowiedzialność za relacje i zespół oraz za odpowiadanie na indywidualne potrzeby, reagować dynamicznie. Równowaga dynamiczna, to jest hasło na dziś.

Podsumowując

BK: Jak się czujemy, gdy jesteśmy zmotywowani? Jesteśmy pełni energii, fascynacji, entuzjazmu, działania, często nam to przynosi ogromną, przeogromną radość. Więc co warto zrobić, żeby być zmotywowanym?

OCH: No właśnie, bo pierwsza zasada motywowania innych brzmi: zmotywuj najpierw sam siebie. Trzymamy kciuki za was i życzymy wam, żebyście odkryli, co was motywuje, a potem wcielali to w życie.

BK: A co zrobić, żeby zmotywować innych?

OCH: No tak, dużo jest narzekania, mówienia, że ludziom się nie chce. Spotykamy się z tym na warsztatach, debatach. Ale ważne, żebyśmy pomyśleli, co my robimy, jak my działamy, że ludzie robią to, co robią? Czyli jaki tak naprawdę mamy wpływ. I tu jest obszar do rozwijania swojej świadomości, tego jak oddziałujemy na ludzi, dowiadywanie się, co ich motywuje i odpowiednie reagowanie na to. Chodzi też o komunikowanie swoich wartości, potrzeb, słuchanie innych osób, dopytywanie ich nie tylko o to, co robią, czy co zrobili, ale też jakie są ich intencje, czego potrzebują. To wszystko nie jest takie łatwe, ale można tę umiejętność motywacji

i motywowania siebie i innych doskonalić.

BK: Najważniejsze jest to, żeby zdawać sobie sprawę z tego, że motywację budujemy cały czas. To nie jest tak, że jesteśmy zmotywowani raz na zawsze, tylko krok za krokiem budujemy swoją motywację.



Aleksandra Chodasz

Trenerka umiejętności społecznych rekomendowana przez PTP i STOP, trenerka i superwizorka dramy, prezeska Fundacji Rozwoju „Dobre Życie”. Buduje zespoły, wspiera dzieci, młodzież i dorosłych w rozwijaniu kompetencji interpersonalnych. Tworzy i prowadzi debaty i interaktywne spektakle, które pomagają zobaczyć wyzwania w nowym świetle i kolektywnie poszukiwać rozwiązań. W pracy z grupami i społecznościami bazuje na studiach i praktykach applied drama i Forum Theatre, które odbyła w Exeter oraz w szkole trenerskiej i na licznych kursach (m.in. Open Space Technology, Teatr Playback, Group Facilitation, Making the Difference, dialog motywujący). Od 16 lat **uczy dramy**, dzieląc się narzędziami, entuzjazmem i wspierając trenerów i coachów w jej wykorzystaniu.



Beata Kozicka

Coach i trener Akademii Mistrzów Treningu. Absolwentka studiów podyplomowych z coachingu, zarządzania zasobami ludzkimi i wielu kursów rozwijających kompetencje osobiste oraz pracy z grupą. Od ponad 10 lat prowadzi warsztaty dla osób dorosłych i młodzieży. Człowiek i jego potencjał to główny motor jej działań, a wspieranie i motywowanie ludzi do dalszego rozwoju sprawia jej ogromną satysfakcję. Twórczyni i realizatorka wielu projektów dla społeczności lokalnej, sportowców i młodzieży. Ostatnio wraz z rodziną stworzyła grę planszową Winball. Uwielbia podróże i naturę.



redakcja językowa i korekta: Paulina Firak
zdjęcia: Łukasz Grudysz
grafika: Grzegorz Podlipniak



Artykuł jest transkrypcją podcastu nagranych w ramach projektu „Aktywni lokalnie”, który jest współfinansowany ze środków otrzymanych od Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich. Projekt jest realizowany przez Fundację Rozwoju „Dobre Życie” w partnerstwie z Gminą Krasne, Gminą Miejską Lubaczów, Gminą Strzyżów i Gminą Wiśniowa.