

Управление МОТИВАЦИЕЙ

Управление мотивацией

- Управление мотивацией - это создание мотивации, поддержание мотивации и удержание ее на нужном, оптимальном уровне.
- Мотивация создается следующими основными путями: через побуждение, через заставление и с помощью организации ситуации.

Ослик

Что двигает людей



Палка
а

ОЧК
И

Морковк
а

Дорог
а

Влияние извне

- Морковка перед глазами - мотиватор, это побуждает (вызывает желание) ослика идти вперед и задает направление движения.
- Этим пользуется Душка.

Влияние извне

- Палка сзади - стимул, заставляет двигаться силой, определяет не направление, а скорость движения ослика.
- Это использует Силовик.

Влияние извне

- Дорога - организатор, естественным образом создает обстоятельства движения ослика. Смотри Организация ситуации, используется Тактиком.

Влияние изнутри

- Очки на глазах ослика создают ему Видение ситуации. Доступ к желудку ослика дает возможность влиять на его состояние, а доступ к сердцу - влиять на его чувства.
- Этим пользуется Манипулятор.

•

•

Влияние сверху

- Преподаватель - тот, кто управляет осликом, используя палки и морковки, надевая ему те или иные очки.

- В управлении мотивацией необходимо учитывать и личностные особенности.
- Процессника не мотивирует цель (важно обеспечить интересность процесса или разбивать процесс на маленькие части, где каждая следующая цель совсем близка), для результатника радость процесса является маловажным стимулом.
- Женщина, если она живет как женщина, живет чувствами. Мужчина, если это мужчина - руководствуется умом.
- В управлении мотивацией необходимо учитывать и личностные особенности.

Создание мотивации

- Мотивацию создают:
- Мотивы - то, ради чего человек что-то делает, главная и как правило осознаваемая причина поведения. Желания - это представители мотивов в нашем сознании. Потребности - это социально обоснованные желания.
- Стимулы - тоже как правило осознаваемые, но менее важные движущие обстоятельства.
- Мотиваторы - как правило неосознаваемые способы управления вниманием, энергией, влияющие на направленность и энергию действий.



Поддержание мотивации

- Чтобы мотивация не снижалась, следует устраивать разумную нагрузку, добавлять мотиваторы и управлять видением ситуации.
- *Например, если выход из зоны комфорта связан для человека с дискомфортом, дискомфорт не следует устраивать надолго и по возможности уравнивать видением жизненных перспектив. Более сильное решение - перестроить отношение, приучить видеть в развитии не трудное, а интересное.*

ОПТИМУМ МОТИВАЦИИ

- Оптимум мотивации - уровень мотивации, при котором деятельность выполняется максимально успешно.

Закон Йеркса-Додсона

- Закон 1. По мере увеличения интенсивности мотивации качество деятельности изменяется по колоколообразной кривой: сначала повышается, затем, после перехода через точку наиболее высоких показателей успешности, постепенно снижается.
- Закон 2. Дела средней сложности лучше делать при среднем уровне мотивации. Чем сложнее для человека выполняемая деятельность, тем более низкий уровень мотивации является для нее оптимальным.



Позитивная мотивация

- Позитивная мотивация - мотивация, которая основывается на положительных стимулах или позитиве, содержащемся в самом деле. Например,
- На желании подарить себе или другим,
- На вере в свои силы,
- На интересе игры,
- На энтузиазме «Я сделаю это!»
- На ответственности за людей и проекты
- На организованности и привычке работать
- На вознаграждении счастьем и здоровьем
- Воздействия, использующие преимущественно позитивную мотивацию:
- Заинтересовать, Увлечь, приохотить (Игра, желание и интерес).



Мотивация и другие движущие

СИЛЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ

- Как говорил Аль Капоне, "Доброе слово и пистолет могут больше, чем просто доброе слово".
- Люди часто жалуются на то, что не могут себя поднять, не могут себя заставить делать даже то, что нужно, жалуются на нехватку жизненной энергии - и спрашивают: "Где мне найти мотивацию?" Такой вопрос может направить их поиск не туда, поскольку мотивация здесь может быть вовсе ни при чем. Мотивация - одна из главных, но не единственная движущая сила человеческого поведения, только один из источников жизненной энергии. Решением может быть когда-то переход в режим миссии, когда-то - наработка нужных привычек. Когда-то нужно убрать внутренние блоки, мстюльки и жалость, а когда-то нужно просто отдохнуть.
- Мотивация - одна из движущих сил человеческого поведения, наряду с миссией, разумным пониманием, волей, эмоциями, страхами и автоматизмами. См. Внутренние чувства и мотивация
- Мотивация, также - один из способов влияния на себя или других, наряду с давлением, захватом и организацией ситуации.

Недостаток мотивации и телесные установки

- Недостатком мотивации обычно мучаются те, кто живет чувствами (ощущениями) и не часто включает голову (ум). Важно, что обычно они не следят за телом, их тело становится вялым, сутулым, несобранным и создает негативный поток кинестетических внушений ("все вяло, ничего не интересно"). На фоне таких тоскливых глаз и сутулых плеч любые интеллектуальные построения, сознательные речевые внушения либо чтение умных книг идет впустую: сознательные установки ломаются перед силой бессознательных (телесных) установок. Что делать? Сказать себе: "Займись своим телом" и "Включи свою голову". После чего поправить тело, расправить плечи, сделать собранными глаза - и заняться делом под присмотром головы. Все - получится!