

Övning

Din motivation

Vad är viktigt för dig i ditt arbete när det gäller motivatorer?

I arbetssammanhang är källan till din motivation ofta en kombination av externa och interna faktorer. **Inre motivation** är ofta mer effektivt än **yttre motivation** då det gäller arbete och prestationer över tid. Det är en bra idé att fokusera på inneboende motivation när du utvecklas i ditt befintliga arbete eller när du söker jobb, både för att hitta ett jobb som ger dig energi och för att ge din chef eller presumtiv arbetsgivare en bra bild av vad du motiveras av.

Motivation (latin: movers) = att flytta

Följande övning syftar till att du ska identifiera de viktigaste motivatorerna för dig i ditt arbete.

Börja med att markera om motivatorerna är viktiga eller mindre viktiga för dig. Lägg till fler motivatorer längst ner i listan om du saknar några.

Motivatorer/behov	Viktigt	Mindre viktigt	Noteringar
Få andra trivas			
Ha kul på jobbet			
Leda andra			
Visioner för framtiden			
Ta ansvar för andra			
Dela företagets värderingar			
Ansvar för egen arbetssituation			
Tid för reflektion			
Gemenskap			
Trivsamma arbetslokaler			
Resvägen till arbetsplatsen			
Helhetsperspektiv			
Åstadkomma resultat			
Respekt för olikheter			
Delta i verksamhetsutveckling			
God arbetsmiljö			
Hälsa			
Många nya kontakter			
Få växa genom nya arbetsuppgifter			
Delta i kurser och konferenser			
Bli sedd/uppmärksammad			
Arbetsglädje/arbetslust			
Slippa stress			
Engagemang i arbetet			
Tydliga direktiv			

Motivatorer/Behov	Viktigt	Mindre viktigt	Noteringar
Få förändringar			
Trygghet			
Ekonomisk stabilitet			
Omväxlande arbetsuppgifter			
Oberoende			
Få arbeta i egen takt			
Sinnesro att kunna koppla ifrån jobbet			
Hybrid arbetsplats			
Mätbara prestationer			
Få uppskattning			
Förverkliga egna idéer			
Balans mellan arbete och fritid			
Gott ledarskap			
Tillhöra ett ledande team			
Kulturella aktiviteter			
Högt i tak -raka rör			
Arbeta med människor			
Utforska och upptäcka nytt			
Hög arbetsmoral			
Tydliga regler och normer			
Känna delaktighet			
Kamratskap på jobbet			
Karriärmöjlighet			
Status/särskild position			
Få förtroendeuppdrag			
Hög lön			
Att själv kunna påverka min lön			
Lägg till annat:			

Välj nu ut de 5 - 7 motivatorer som är viktigast för dig och förklara vad de innebär/betyder för dig och hur de påverkar ditt arbete?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.