

Motivasjon

Hva motiverer oss på jobb



Dette motiverer oss på jobb



- **Relasjoner viktigere enn lønn**

Forventninger



- **Både ledere** og medarbeidere har forventninger til jobben sin. Men det er ikke alltid ting blir som vi forventet. Forventninger som ikke innfris, gjør oss skuffet. Det gjelder også i arbeidslivet.

Tre nøkler til suksess



1. Gjensidig åpen kommunikasjon.
2. Skap et trygt, deltakende klima.
3. Bygg tettere avhengighet mellom ledere og medarbeidere i oppgaveløsning.

Forventninger



- Som leder må du gjennom handling vise at du virkelig ønsker deg medarbeidere som tar større ansvar for å løse arbeidsoppgavene sine. Belønningen er mer tilfredse medarbeidere og bedre prestasjoner for organisasjonen

Fem motivasjonstips



1. Finn ut hva du er god på. Hva får du til? Spør noen du kan få gode tilbakemeldinger fra.
2. Det som kalles autonomi er viktig. Det betyr at du ikke bare kommer på jobb og gjør hva du vil, men det betyr at innenfor avklarte forventninger og rammer kan du være med og påvirke måten jobben gjøres på.
3. Hvem har du rundt deg som bidrar positivt til din velvære og trivsel på jobben?.



4. Er du usikker på rollen din i jobben, kan det forstyrre motivasjonen og skape angst og engstelse.

5. Prøv å redusere alle faktorer som bidrar til stress i hverdagen.

- Ikke dyrk misnøyen



- Det er aldri noen som har blitt motivert av å dyrke misnøye.
- Å gjøre det halvveis, og bare gå og klage og drømme om en ny jobb uten å gjøre noe med det, kommer det garantert ikke noe motivasjon ut av.

Lederen kan gjøre deg umotivert



- **En leder som ikke ser den enkelte, gir tillit og utviklingsmuligheter, virker demotiverende. Et dårlig arbeidsmiljø skyldes ofte dårlig ledelse**