

## MOTYWACJA

Na wewnętrzną motywację wpływa ogromna ilość czynników, ale niektóre z nich można uznać za kluczowe. Daniel Pink w swojej książce "Drive" pisze, że motywacja sprowadza się do trzech najważniejszych elementów:

- Autonomia, czyli pragnienie samodzielnego kierowania własnym życiem,
- Mistrzostwo, czyli pragnienie nieustannego rozwoju w czymś, co jest dla nas ważne,
- Sens, czyli pragnienie robienia rzeczy w służbie czegoś większego niż my sami,



Nasze najgłębiej zakorzenione pragnienia mają największą moc motywacyjną, należą do nich:

- akceptacja - każdy z nas chce czuć, że decyzje, które podejmujemy, jak i my sami, są akceptowane,
- ciekawość - chcemy zdobywać wiedzę i mieć pojęcie o różnych tematach,
- honor - przestrzeganie zasad i bycie etycznym,
- niezależność - poczucie wyjątkowości,
- władza - chcemy czuć, że na coś mamy wpływ,
- relacje - wszyscy potrzebujemy interakcji z ludźmi,
- status - bo chcemy czuć się ważni.

Motywacja zewnętrzna zachęca nas do osiągnięcia jakiejś korzyści, nagrody, lub uniknięcia kary.

Przykładami takich działań są:

- uczenie się po to, by zdobyć dobrą ocenę,
- pracowanie ciężiej, by otrzymać premię,
- wzięcie udziału w konkursie, po to by wygrać nagrodę.

Motywacja zewnętrzna zachęca do podjęcia działania, które nas początkowo nie interesuje, pomaga także uzyskać feedback i uczyć się potrzebnych umiejętności.



*W szerszej perspektywie, tylko motywacja wewnętrzna ma szansę stać się Twoją motywacją długotrwałą.*