



Veckans Coachtips #254, 26 jan 2017

Det enda som skapar motivation

Det finns egentligen bara tre faktorer som skapar verklig motivation. Våra inre mönster och yttre drivkrafter är då underordnade.

Enligt den moderna ordboken Wikipedia är motivation:

"...det psykologiska kännetecknet som ger en organism drivkraft, det vill säga väcker den till handling mot ett önskat mål och lockar fram, kontrollerar, och upprätthåller vissa målriktade handlingar."

Att veta varför man gör det man gör. Motivet bakom aktionen.

Kanske borde det då istället hetat: **Motiv-aktion!**

Det handlar främst om att finna meningen.

Om människor inte vet varför de gör det de gör, hur kan man då förvänta sig att de ska vara till fullo motiverade. När de är motiverade gör de sitt arbete till ett mästerskap. Är bäst när det gäller. Utvecklas sedan och blir ständigt bättre. Jämför sig inte med andra, bara med sitt eget bästa jag. Slutligen tar de befälet, tar kontroll över arbetet och styr sitt eget liv.

Det är bland annat Gretchen M Spreitzers forskning kring "Psykologiskt egenmakt på arbetsplatsen" publicerat i Academy of Management Journal, 1995, som visar på de tre faktorer som leder till bättre prestation och motivation:

Mening, Mästerskap och Självstyre.

Mening upplever man när man tror på det man gör och känner att det är meningsfullt. Det finns inga "bättre" eller "sämre" arbetsuppgifter när uppgiften fått en mening.

Mästerskap (ibland i forskningen omnämnt som kompetens) hänvisar till en individs känslor av att räkna till. Ett personligt mästerskap när man lyckas utföra en uppgift.

Självstyre (eller självbestämmande) hänvisar till en individ som har frihet att utföra sina uppgifter på det sätt som man väljer. Självstyre visar personens känsla av självständighet i beslutsfattandet för: arbetsmetod, tid, tempo och ansträngning.

Fundera på:

- Hur främjar din befintliga arbetsmiljö möjligheten till mästerskap, mening och självstyre?
- Vad kan du göra för att öka ditt självstyre?
- Vad är "mening" för dig?

Tipset är från **Veckans Coachtips** med Kenth Åkerman.

www.kenthakerman.com - do CHANGE concrete.

Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2016