MOTİVASYON

Nilüfer ALÇALAR

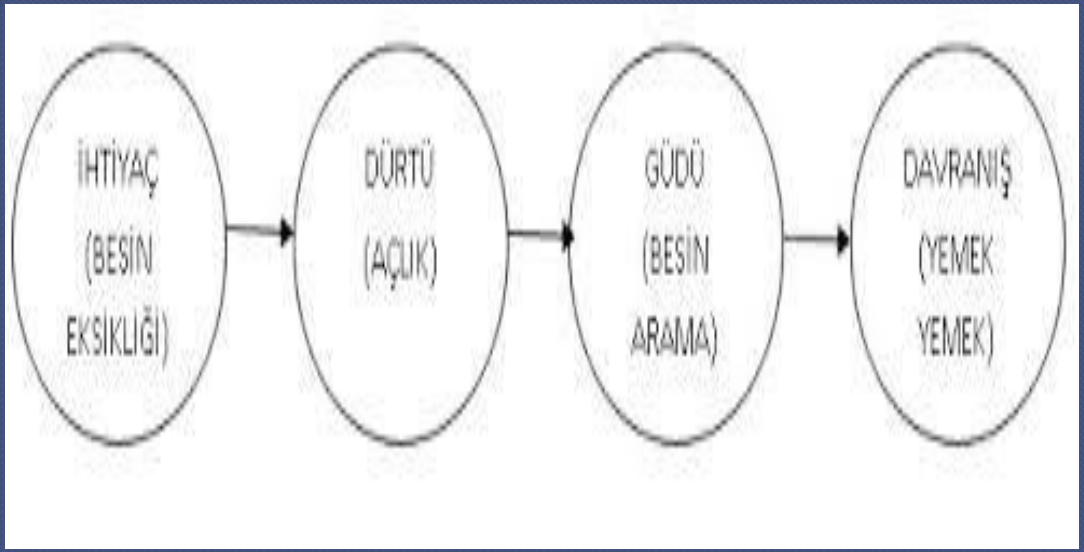
24. Ulusal Böbrek Hastalıkları
Diyaliz ve Transplantasyon
Hemşireliği Kongresi

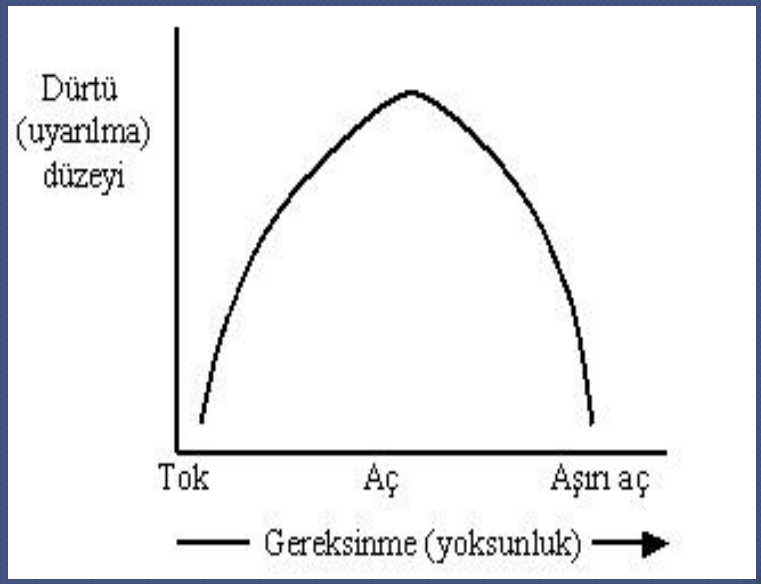
Ekim 2014, Antalya

AKIŞ

- Motivayon nedir?
- Motivasyon kaynaklarımız
- Motivasyon engelleri
- İşimizde motivasyon

İhtiyaçlarını karşılamak için organizmayı harekete geçiren itici güç


İHTİYAÇ
(BESİN
EKSİKLİĞİ)
DÜRTÜ
(AÇLIK)
GÜDÜ
(BESİN
ARAMA)
DAVRANIŞ
(YEMEK
YEMEK)


Dürtü
(uyarılma)
düzeyi
Tok
Aç
Aşırı aç
Gereksinme (yoksunluk)

- Kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek için kendi arzu ve istekleri ile davranmaları

- Bireyin harekete geçmesi için etkilenmesi ve isteklendirilmesi süreci

İçsel Kaynaklı Güdüler

Dışsal Kaynaklı Güdüler

- Birincil Güdüler: Biyolojik temeli olan dürtülere dayanan güdülerdir. Hedefleri doğuştandır.(açlık, susuzluk, cinsellik)

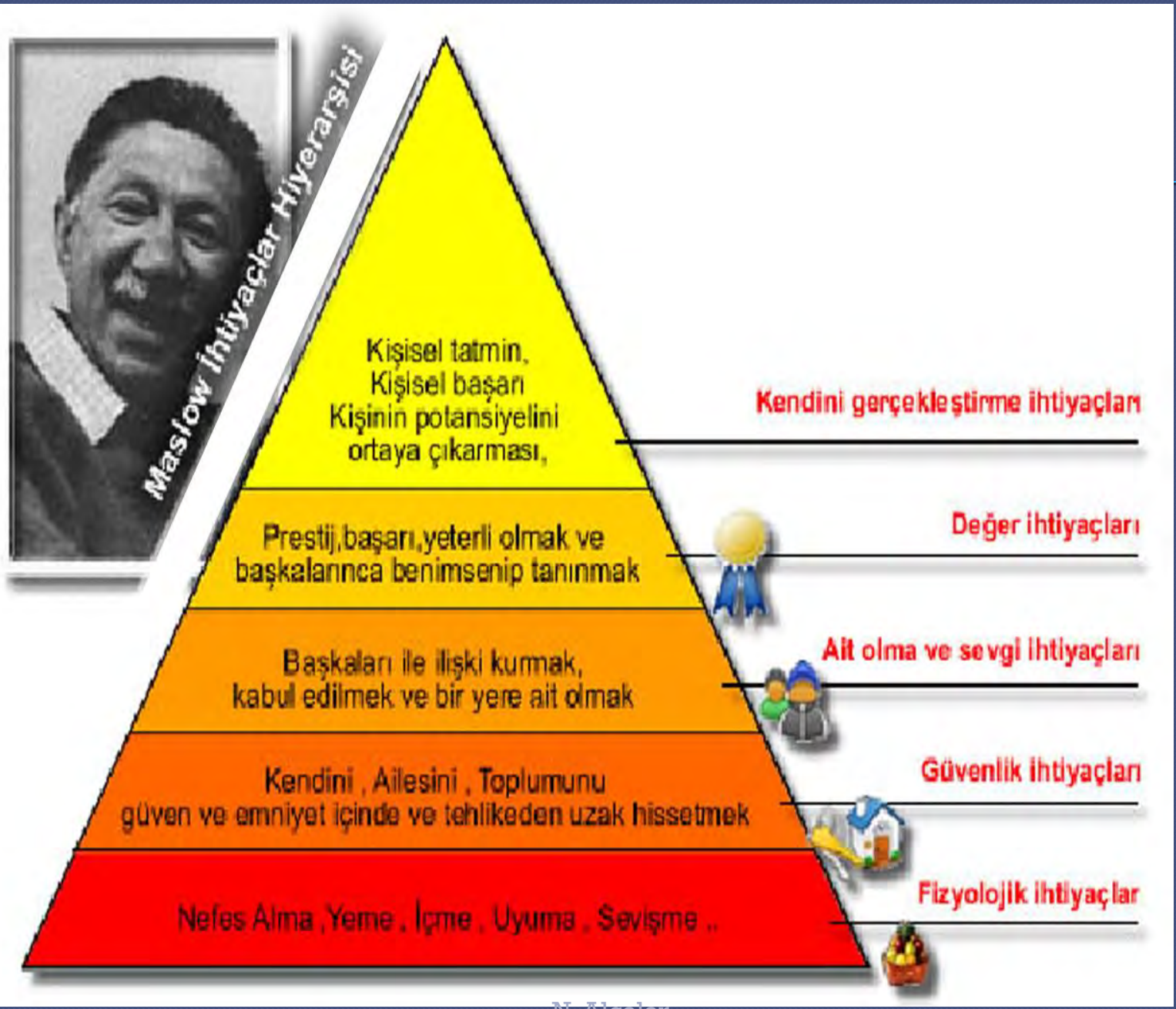
- İkincil Güdüler: Psikolojik ve sosyal temellidir. Bu güdüler öğrenilmiş veya öğrenilmemiş olabilirler. (sevecenlik ve birlikte olma isteği, sosyal onay, kendilik değeri ve başarı)

Çifçi fazla mesai ücreti olarak bize şu tepedeki otları verecekmiş..
Heee...
Ama mesaide de ot yiyoruz biz zaten...
Zeren
İnsankaynakları.com

Motivasyon…

- Bir ihtiyacı uyarıldığında ve kişi bu ihtiyacını fark ettiğinde (dürtü) bunu gidermek için bir davranışa yönelir (güdü)

- Bu davranış ihtiyacı karşılayacak hedef ya da istek yönünde olmalıdır


Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi
Kişisel tatmin,
Kişisel başarı
Kişinin potansiyelini
ortaya çıkarması,
Kendini gerçekleştirme ihtiyaçları
Prestij,başarı,yeterli olmak ve
başkalarınca benimsenip tanınmak
Değer ihtiyaçları
Başkaları ile ilişki kurmak,
kabul edilmek ve bir yere ait olmak
Ait olma ve sevgi ihtiyaçları
Kendini , Ailesini , Toplumunu
güven ve emniyet içinde ve tehlikeden uzak hissetmek
Güvenlik ihtiyaçları
Nefes Alma , Yeme , İçme , Uyuma , Sevişme ..
Fizyolojik ihtiyaçlar

MOTİVASYON ENGELLERİ

- DIŞ ETKENLER
- İÇ ETKENLER

Motivasyon ve istek

- Birisini bir şey yapmaya zorlayabilirsiniz, ama o kişiyi bu şeyi yapmak istemeye kesinlikle zorlayamazsınız. İstemek için gereken arzu içimizden gelir ve motivasyon da içten zevk almamızı sağlayan içten gelen en büyük güçtür

Kendin yapmaya istekli değilsen,
KİMSE SENİ MOTİVE EDEMEZ !

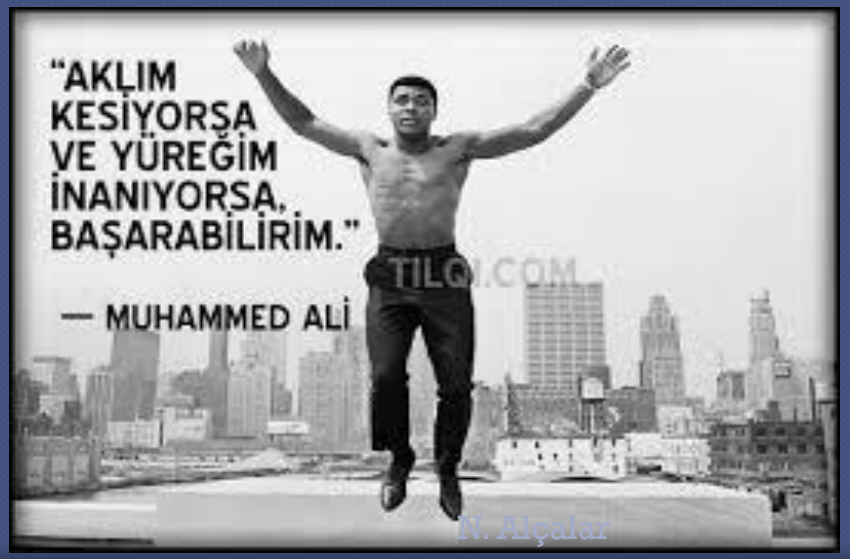
Motivasyon ve hedef

- Motivasyon engellerinden biri de kişinin bir hedefinin olmamasıdır. Örneğin, yataktan kalkabilmeniz için bir sebebe ihtiyacımız vardır

Hedefini belirleyen ve isteği yüksek olanlar, kendi başarılarını kendileri oluştururlar

Antrenmanlarım bana dayanılmaz acı ve yorgunluk verdiği zaman, kendi kendime: “Kalk! Şampiyon olacaksın! Kazanacaksın!” diyor ve yeniden çalışmaya başlıyordum. Doğrusu, ilk maçımı her zaman “kendimle” yapıyordum.

Muhammed Ali



Doğru hedef belirlemek için ;

- Hedefiniz ne?
- Hedefinize nasıl ulaşacaksınız?
- Hedefiniz size ait bir hedef mi?
- Hedefiniz yeteneklerinizle örtüşüyor mu?
- Hedefiniz değer ve inançlarınızla örtüşüyor mu?

Orta ikideyken, büyüdüğü zaman ne olmak ve yapmak istediği konusunda bir kompozisyon yazmasını istedi öğretmeni.
Çocuk bütün gece oturup günün birinde at çiftliğine sahip olmayı hedeflediğini anlatan 7 sayfalık bir kompozisyon yazdı. Hayalini en ince ayrıntılarıyla anlattı.

Hatta hayalindeki 200 dönümlük çiftliğin krokisini de çizdi. Binaların, ahırların ve koşu yollarının yerlerini gösterdi. Krokiye, 200 dönümlük arazinin üzerine oturacak 1000 metrekarelik evin ayrıntılı planını da ekledi.
Ertesi gün hocasına sunduğu 7 sayfalık ödev, tam kalbinin sesiydi.. İki gün sonra ödevi geri aldı. Kağıdın üzerinde kırmızı kalemle yazılmış kocaman bir "0" ve "Dersten sonra beni gör" uyarısı vardı.
- Neden "0" aldım? diye merakla sordu hocasına, çocuk..

- Bu senin yaşında bir çocuk için gerçekçi olmayan bir hayal dedi, öğretmeni...

- Paran yok. Gezginci bir aileden geliyorsun. Kaynağınız yok. At çiftliği kurmak büyük para gerektirir. Önce araziyi satın alman lazım. Damızlık hayvanlar da alman gerekiyor. Bunu başarman imkansız ve ekledi:

- Eğer ödevini gerçekçi hedefler belirledikten sonra yeniden yazarsan, o zaman notunu yeniden gözden geçiririm.
çocuk evine döndü ve uzun uzun düşündü. Babasına danıştı.

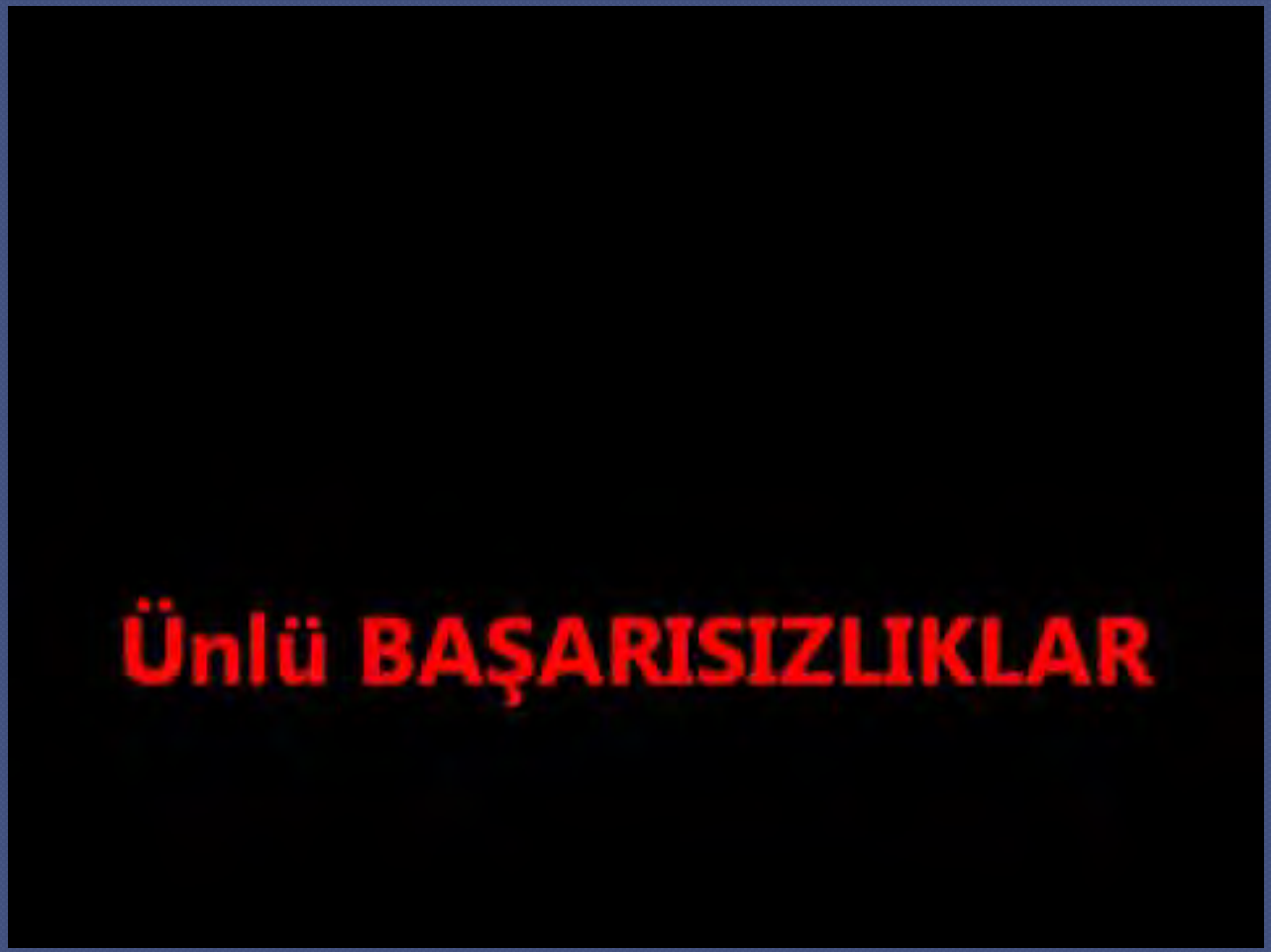
- Oğlum, dedi babası. Bu konuda kararını kendin vermelisin. Bu senin hayatın için oldukça önemli bir seçim!.

Çocuk bir hafta kadar düşündükten sonra ödevini hiçbir değişiklik yapmadan geri götürdü öğretmenine…

- Siz verdiğiniz notu değiştirmeyin dedi.. Ben de hayallerimi.....

O, orta 2 öğrencisi, bugün 200 dönümlük arazi üzerindeki 1000 metrekarelik evinde oturuyor. Yıllar önce yazdığı ödev şöminenin üzerinde çerçevelenmiş olarak asılı.

BAŞARI (SIZLIK) HİKAYELERİ


Ünlü BAŞARISIZLIKLAR

KENDİNE GÜVENMEK

BAŞARACAĞINA İNANMAK

ASLA VAZGECME !
NLP Academy Turkey
www.nlpat.com

Siz bugün hangi basamağa ulaştınız?

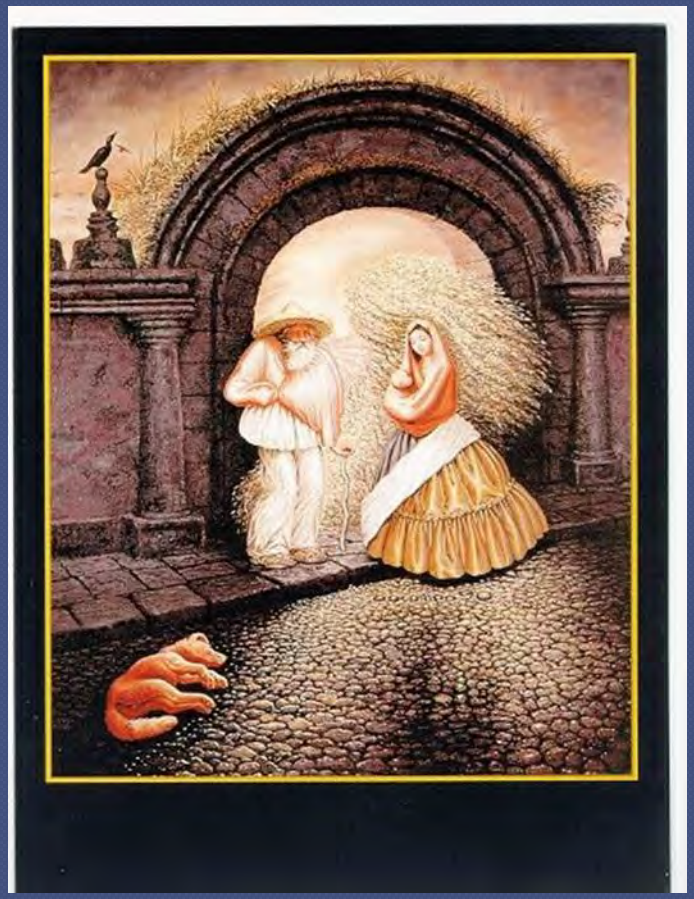
Motivasyon

KENDİNİZİ HAREKETE GEÇİRECEK VE MOTİVE EDECEK ÖNCELİKLİ KİŞİ **SİZSİNİZ**

Ya ümitsizsiniz.
Ya da ümit sizsiniz.
Ya çaresizsiniz.
Ya da çare sizsiniz.

Behçet Necatigil

Bakış Açımız, Önyargılarımız



ÖNYARGI

- Bazen gerçekler o kadar nettir, o kadar gözümüze girer ki, ancak biz daha önyargımızı aşamamışızdır ve fırsat kaçmıştır.....

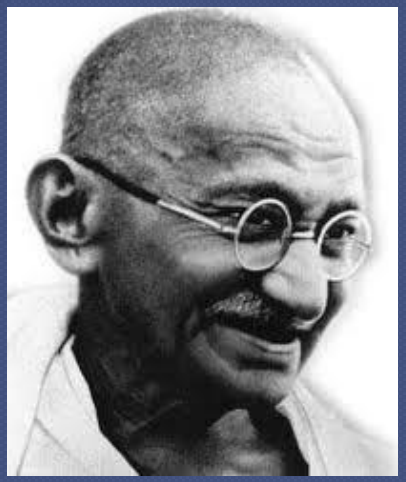
ÇITIK!
Sevgilim var mı? Hayır. Peki olacak mı? Hayır. Böyle mutlu muyum? Hayır. Çaresi var mı? Hayır. Hakikaten her işte bir hayır varmış bak.
altiniciziyorum.com

Unutmamız gereken 10 kelime

- İmkansız
- Yapamam
- Eğer
- Keşke
- Sonra
- Belki
- Zamanım yok
- Olmaz
- Anlamam
- Bilmem

Hatırlamamız gereken 10 kelime

- İnanıyorum
- Yapabilirim
- Zamanım var
- Biliyorum
- Bir yolu vardır
- Anlarım
- İyi ki
- Şimdi
- Derhal
- Kesinlikle



Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür

Düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür

Duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür

Davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklara dönüşür

Alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür

Değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür

Karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür

Mahatma Gandhi

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK...!

Filleri yetiştirmek için, onları küçükken kalın bir zincirle bir kazığa bağlarlar. Tabii ki yavru filin bu zinciri koparabilmesi yada kazığı sökebilmesi imkansızdır.. Küçük fil bir süre bu esaretten kurtulmak için tüm gücüyle çabalar ama sonuç değişmez, özgürlüğüne kavuşamaz ve kabullenir... Yıllar geçer, fil kocaman olur, güçlenir. Bağlı olduğu kazığın ve zincirlerin onlarca katı güce sahiptir artık. Ancak fil asla bunu denemez. Çünkü o özgür olamayacağına inanmıştır bir kez. Artık kırılamayan şey zincir değil, filin inancıdır. Bu duruma "Öğrenilmiş Çaresizlik" deniliyor .! UNUTMAYIN.. Kendi ZİNCİRlerinizden kurtulabildiğiniz an gerçek özgürlüğü tadarsınız...!

İki Yarım Elma

Peki İşimizde Motivasyon…

- İşin tanımlanması
- Engelleri belirlemek ve ortadan kaldırmak
- Performansı teşvik etmek
- İş planlaması yapmak

BU İŞLERİ BUGÜN BİTİREMEZSEN KOVULURSUN, BİTİREBİLİRSEN YARIN DAHA ÇOK İŞ VERİRİM..

ONLARI MOTİVE ETMEK İÇİN BİR HAFTA YILLIK İZİNLERİ OLDUĞUNU SÖYLEDİM, İNANDI SALAKLAR, EHİ EHİHİ !...
ÇOK ADİSİN ! EHİHİHİHİ !
Feyzi

İşimizde Motivasyon

- Etkin iletişim
- Takdir edilme olanağı
- Yükselme olanakları
- İş güvenliği
- Yeterli ve adil ücret sistemi
- Karalara katılma ve sorumluluk alma
- Uygun çalışma ortamı
- Eğitim olanaklarının sağlanması
- Örgüt politikasının açıklığı

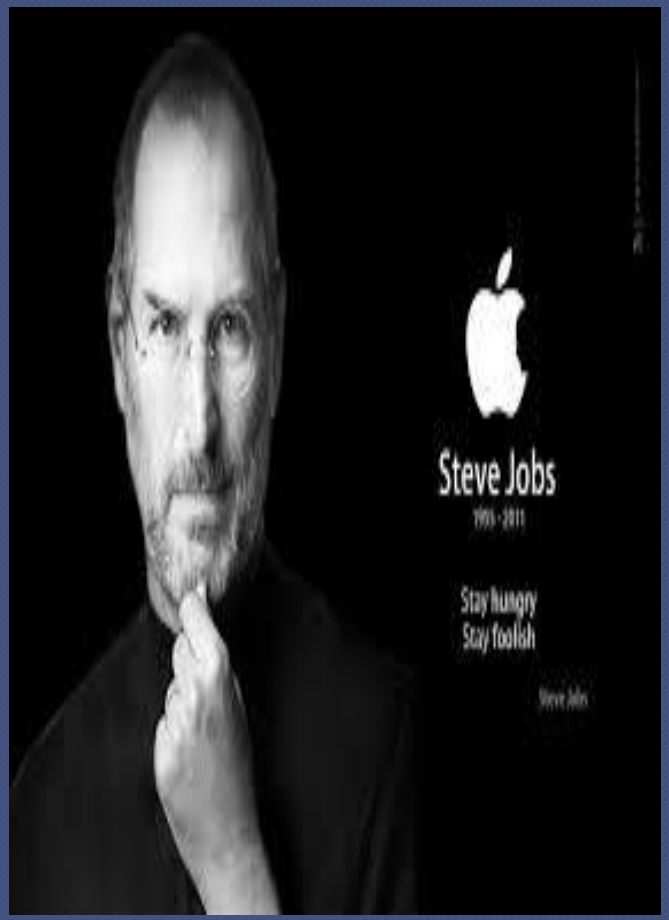
İşin kişi için anlamı;

- Ekonomik değeri ve anlamı
- Sosyal statü ve prestij değeri ve anlamı
- Psikolojik değeri ve anlamı

Kişi işten iş de kişiden etkilenir. Kişi bilgisini, yetenek ve becerilerini, arzu ve hırsını işe getirmekte ve iş performansını yükseltmeye çalışmaktadır

İNANILMAZ BİR YAŞAM

BİR MOTİVASYON HİKAYESİ



ÖZET

Teşekkür
Ederim