

PAŠMOTIVĀCIJA

Reinis Lazda

13.05.2020

KAS IR MAINĪJIES?

Parasti

Ierasta, dokumentēta kārtība

Klātienes saziņa

Nav ierobežojumu traucēt kolēģiem

Traucē tikai citi kolēģi

Attālinātais darbs

Strauja ielekšana jaunā situācijā

Tehniskas nepilnības, traucēkļi (darba vietas iekārtojums, interneta stabilitāte utt.)

Komunikācijas traucēkļi

Traucē bērni, ģimenes locekļi, dzīvnieki, citas mājas rūpes

KAS MOTIVĒ DARBA VIETĀ?



PAZAUDĒTOS MOTIVATORUS MEKLĒJOT...

Vadītāja
klātbūtne

Sociālā
fasilitācija jeb
kolēģi arī strādā

Mazie ikdienas
uzmundrinājumi

Apkārt nav
nekā lieka

Atbilstoši
iekārtota darba
vieta

Vadītāja foto uz
galda...
Ģimenes loceklis
par vadītāja
vietnieku

Ikdienas ātrā
sapulce, darbu
plāns
Motivācijas
piecminūte

Neformālas
sarunas ar
kolēģiem (čats?)
Jauni
iepriecinājumi
Pārmaiņas kā
motivators

Mentāla
norobežošanās:
tas uz mani
darba laikā
neattiecas

Improvizācija, bet:
Veltīt uzmanību
bērniem PIRMS
ķerties pie
darba
Trokšņu
izolācija:
aktīvās
austiņas?

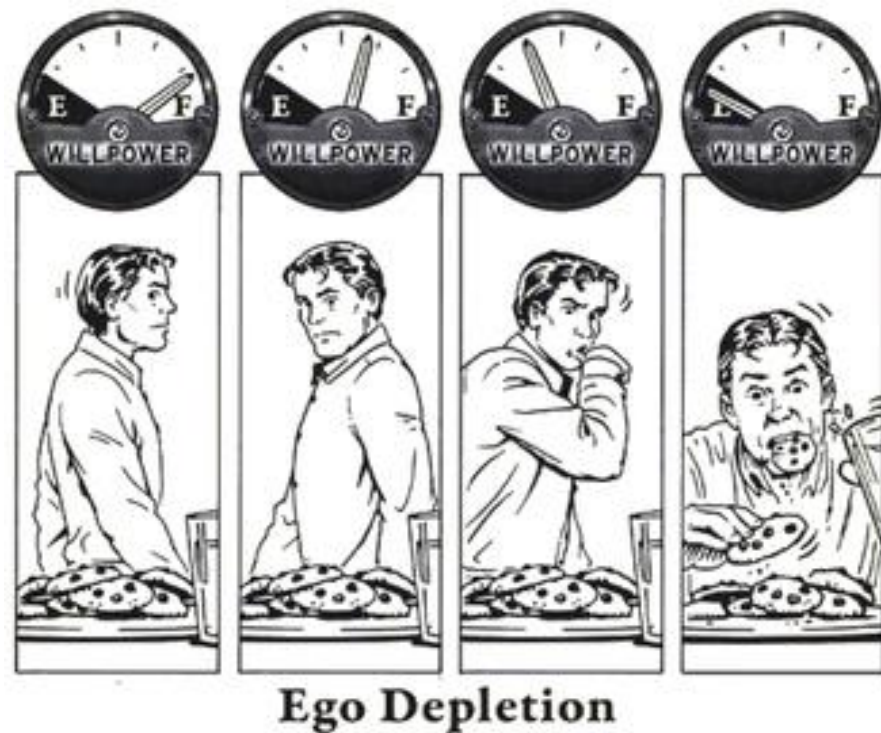
EGO IZSMELŠANA (*EGO DEPLETION*)

Jebkurš darbs, kuru izpildām ar piespiešanos, apgrūtina nākamos līdzīgus darbus.

Ja paškontrolē zūd -> kauns, ticības samazināšanās sev, vēl grūtāk vadīt savu rīcību nākamajā reizē

Ilgtermiņa sekas (izdegšana, depresija)

Ko darīt? Samazināt slodzi uz gribasspēku...



KAD SEVI JĀPIEMĀNA...

...JEB KĀ IZVAIRĪTIES NO AUTOMĀTISKAJĀM DARBĪBĀM

Laika sadalījums: es esmu darbā, apkopējs nāks vēlāk

Strīdi ar ledusskapi un citiem draugiem:

Divu līmeņu aizsardzība (piekļūt var, taču jāveic vairākas darbības)



DARBU STRUKTURĒŠANA

Sadalīt darbu sīkākās sastāvdaļās jeb *skaldi un valdi!*

Atbildīgo iecelšana: kuram atskaitīšos par to vai to?



Uzdevums	Kādam jābūt rezultātam	Laika patēriņš	Atbildīgais	Termiņš

AMATA PIELĀGOŠANA

...JEB KĀPĒC MANS DARBS IR BRĪNIŠĶĪGĀKAIS PASAULĒ?

Amata pielāgošana: izraisi sevī sajūsmu par to, cik svarīgs, nozīmīgs ir veicamais darbs:

Meklē:

Izaicinājumus

Prieka avotus

Profesionālo gandarījumu

Personīgās attīstības avotus

Atzinību

Misiju jeb vispārējo labumu

SASNIEGUMU NOSVINĒŠANA

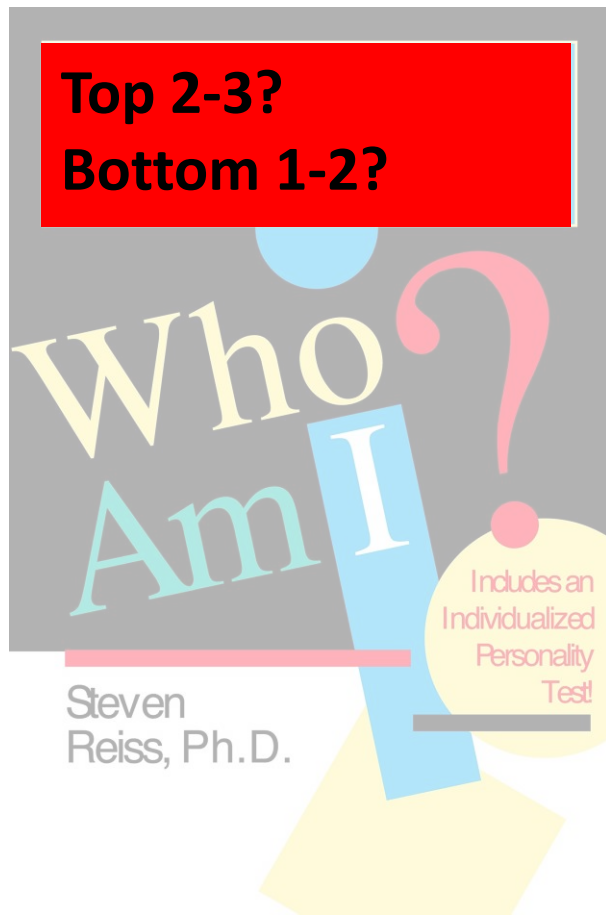
Kas man par to būs?

JEB

Kāpēc bērniem patīk Ziemassvētki un dzimšanas dienas?



...KAD NEKAS NELĪDZ, IZLASI INSTRUKCIJU!



VARA Pieticība	IZZĪŅA Praktiskums
NEATKARĪBA Kopīga darbošanās	STATUSS Neformālisms
DRAUDZĪBA Atturīgums	SACENSĪBA Samiernieciskums
GODS Azartiskums	IDEĀLISMS Reālisms
AKTIVITĀTE Relaksācija	ĢIMENE Bezrūpīgums
KĀRTĪBA Pielāgošanās	PIEŅEMŠANA Pašpārlicinātība
MIERS Uzdrošināšanās	KRĀŠANA Ekstravagance
SEKSS Vienkāršība	ĒŠANA Vienaldzība pret ēdienu