



Mielen treenivinkit

Into ja usko - selvitä
motivaatiosi tila!

Mitä hyötyä?

- selvittää, millainen motivaation tila on lähtökohtaisesti
- selventää, mistä mahdollinen motivaation vähyys johtuu
- parhaimmillaan nostaa motivaatiota pohdinnan tai keskustelun kautta

Milloin tehdään?

- missä tahansa muutostilanteessa
- jo olemassa olevan tehtävän kanssa

Kenelle?

- tee itseksesi
- toisen ihmisen kanssa (tiimiläinen, kaveri, valmennettava...)
- tiimi, ryhmä, organisaation osa
- koko organisaatio

Mitä tarvitaan?

Kartoitukseen:

- muutama minuutti
- kirjoitusvälineet/ lomake

Pohdiskeluun/keskusteluun:

- runsaasti aikaa (riippuu ihmismäärästä ja "tuloksista")



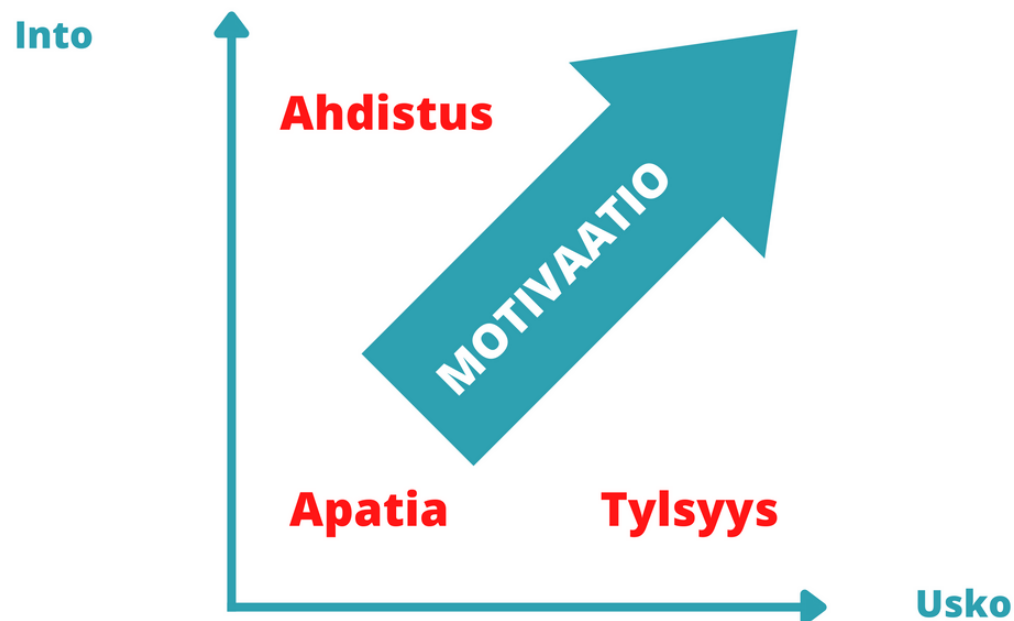
Mikä on motivaatioputki?

Motivaatio on kuin flow-tila: sen ainesosia eli intoa ja uskoa täytyy olla hyvässä suhteessa toisiinsa, kuten flow'ssa osaamistaso ja tehtävän vaativuus. Silloin pääsemme motivaatioputkeen.



Katvealueet

- haluat paljon, et usko onnistumiseen: ahdistus
- uskot, muttet halua: tylsyys
- ei (enää) kumpaakaan: apatia



Kartoituskysymykset

- Asteikolla 0-10, kuinka paljon haluat tätä muutosta/tehtävää?
- Asteikolla 0-10, kuinka paljon uskot tämän muutoksen toteutumiseen/tehtävän onnistumiseen?

Missä mennään?

- Piirrä motivaatiokuvaaja
- Sijoita rasti vastausten perusteella akselistolle
- Tarkastele, mihin neljännekseen rasti sijoittuu
- Yksilöittäin tai kootusti, tarpeen mukaan

Pohdiskelu/keskustelu

Miten kasvattaa intoa? Mitä hyötyjä näet:

- itselle
- lähipiirille
- isommin, esim. yhteiskunnalle

Miten nostaa uskoa? Mitä esteitä näet:

- olosuhteissa
- yhteistyössä ihmisten kanssa
- omassa osaamisessa
- Onko jokin näistä laskenut intoasi aiemmasta?
- Mitä estettä lähdemme poistamaan ja miten?



Ota Kykene seurantaan

www.kykene.fi

Lisää mielen treenivinkkejä
luvassa!

