

Motywacja błyskawiczna w 6 krokach - warsztaty

Data publikacji: 19.10.2017 18:00

Jak w końcu zabrać się za nielubiane obowiązki bez niechęci? W jaki sposób sprawić, żebyśmy mieli chęci do działania i byli w stanie podejmować szereg efektywnych działań nastawionych na realizację celu? Jak przekonać kogoś do podjęcia jakiś działań? Na te oraz wiele innych pytań odpowiedział Kamil Zieliński - psycholog biznesu, podczas spotkania w Sali konferencyjnej cieszyńskiego zamku w środę 18. Października.

□

- Wszystko zależy od tego, co chcemy osiągnąć. Jeżeli na przykład chcemy zmotywować koleżankę do poddania się badaniu mammograficznemu, powinniśmy przede wszystkim skupić się na tym, jak się poczuje po takim badaniu. Jeżeli zapytamy, co ją przed pójściem na takie badanie powstrzymuje, sprawimy że skupi się ona bardziej na swojej niechęci, niż na czymkolwiek innym – tłumaczył psycholog.

Warsztaty były skierowane zarówno dla pracowników, jak i dla pracodawców – ***Podczas spotkania dowiedzie się zarówno, w jaki sposób zmotywować do działania siebie, jak i osoby trzecie. Pierwsza zasada motywacji błyskawicznej brzmi, że nikt niczego nie musi. Państwo też nie muszą tutaj być, jednak z jakiegoś powodu chcą*** – tymi słowami Kamil Zieliński rozpoczął warsztaty.

Podstawą motywacji błyskawicznej jest właśnie założenie, że nikt niczego nie musi – ***Większość ludzi posiada tendencje do protestu i oporu. Jeżeli będzie się usiłowało im coś nakazać, bądź narzucić, z pewnością nie będą miały one ochoty na wykonanie takich zadań. Aby odnieść oczekiwany efekt, należy dać komuś możliwość wyboru, jednocześnie wskazując pozytywne aspekty podjęcia oczekiwanych przez nas kroków, bądź negatywne ich zaniechania*** – dowiedzieli się zgromadzeni goście.

W czasie trwania zajęć można było również dowiedzieć się, że motywację każdy z nas ma w sobie, trzeba tylko umieć ją odpowiednio wyzwolić, oraz że jeżeli chcemy coś osiągnąć, powinniśmy się skupić na jakimś pozytywnym aspekcie, a nie na naszym oporze. Jeżeli będziemy powtarzać sobie, że w czasie wykonywania jakiejś pracy się męczymy, z pewnością nie będziemy mieli ochoty jej wykonać. Z kolei jeżeli pomyślimy, że po wykonaniu jakiegoś zadania będziemy mieli czas na relaks, z pewnością poczujemy się bardziej zmotywowani.

Warsztaty nie były zwykłym wykładem. Prowadzący rozmawiał z uczestnikami, wchodząc w dyskusję i starając się jednocześnie wskazać sposób myślenia, jaki pozwoli na zastosowanie motywacji błyskawicznej. Wszystkie etapy motywacji błyskawicznej były podparte badaniami psychologów, przeprowadzanych na dużej ilości osób.