



europass

NARZĘDZIA PRACY Z MOTYWACJĄ

w doradztwie zawodowym

Sylwia Korycka-Fortuna

Doradca edukacyjny i zawodowy, trener kariery, coach ICF

sylwia.koryckafortuna@gmail.com

europass@frse.org.pl

www.europass.eu



europass

Nowy Europass to kompletne portfolio dokumentów związanych z karierą zawodową, baza informacji o możliwościach pracy i nauki w całej Europie. Znajdziesz tutaj wykaz krajowych punktów kontaktowych, usług i sieci oferujących wsparcie w zakresie poszukiwania zatrudnienia lub kontynuowania edukacji.

Wszystkie informacje i funkcjonalności na platformie Europass będą dostępne bezpłatnie, w 29 językach.

www.europass.eu



INDYWIDUALNY PROFIL ZAWODOWY

- zindywidualizowany profil do cyfrowej prezentacji umiejętności, kwalifikacji, kompetencji, doświadczenia, etc. w cyfrowym świecie
- nowy [edytor CV](#) oraz [listu motywacyjnego](#)
- bezpośredni dostęp do największej europejskiej bazy ofert pracy EURES
- cyfrowe poświadczenia, tzw. „Europass mobilność, Suplement do dyplomu szkoły wyższej, suplement do kształcenia zawodowego
- spersonalizowana oferta szkoleń i kursów skorelowana z zawodem, profilem i zadanymi preferencjami

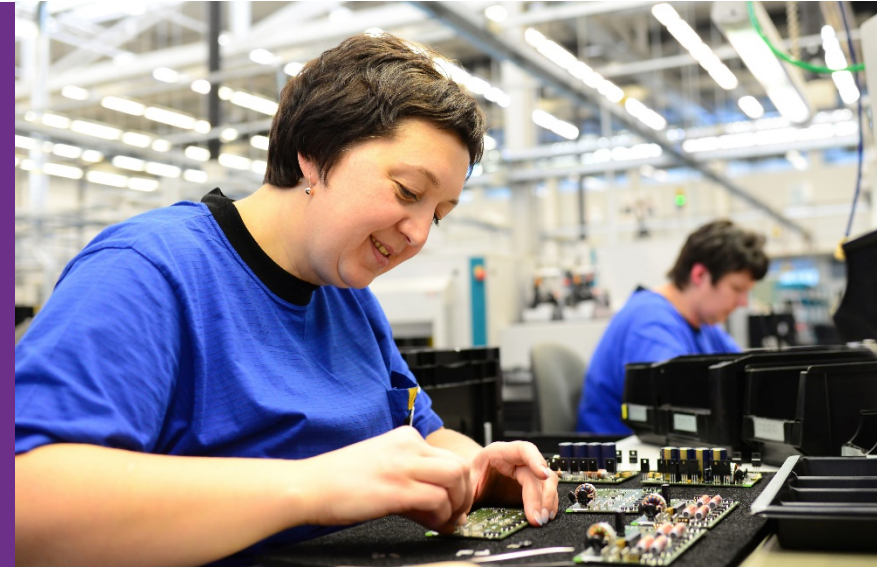
www.europass.eu



AGENDA



Jakie są rodzaje motywacji?



Jakie są narzędzia pracy z motywacją?

Jak odkryć indywidualną motywację?





europass

”Dwie rzeczy motywują ludzi do osiągnięcia sukcesu: inspiracja i desperacja”

Tony Robbins



europass

WYBRANE TEORIE MOTYWACJI

ABRAHAM MASLOW

Potrzeby
niedoboru

vs.

Potrzeby
wzrostu

DANIEL H. PINK

Motywacja
zewnętrzna

vs.

Motywacja
wewnętrzna

FREDERICK HERZBERG

Czynniki
higieny

vs.

Czynniki
motywacji



europass

DANIEL PINK

- **Motywacja zewnętrzna** – skłania do podejmowania i kontynuowania działań dla zewnętrznych korzyści, w celu osiągnięcia nagrody lub uniknięcia kary.
- **Motywacja wewnętrzna** (zwana inaczej automotywacją) powoduje, że angażujemy się w działanie dla samego działania. Ten rodzaj motywacji ma swoje źródła w wewnętrznych właściwościach człowieka, np. cechach osobowości, szczególnych zainteresowaniach i pragnieniach.

www.europass.eu

NEW YORK TIMES BESTSELLER

"Provocative and fascinating." —MALCOLM GLADWELL

Daniel H. Pink

author of *A Whole New Mind*

DRIVE

The Surprising Truth
About What Motivates Us



europass

KIJ

„GRZYWNA ZA SPÓŹNIANIE SIĘ

Jak wszystkim wiadomo, dzienne centrum opieki nad dziećmi zamykane jest oficjalnie o godzinie 16:00.

Ponieważ niektórzy rodzice się spóźniają, postanowiliśmy obciążyć grzywną rodziców, którzy za późno przychodzą odebrać swoje dzieci.

Od następnej niedzieli począwszy naliczana będzie grzywna w postaci 10 szekli za każdym razem, gdy dziecko zostanie odebrane po 16:10. Grzywna rozliczana będzie miesięcznie.

*Z poważaniem,
Kierownictwo ośrodka opieki dziennej”*

www.europass.eu



europass

KARA - EFEKTY

- Kary wyparły dobre zachowania
- Stały wzrost liczby spóźniających się rodziców do poziomu dwukrotnie przekraczającego poziom początkowy
- Grzywna przesunęła decyzję rodziców z częściowo moralnego obowiązku (bądź fair wobec nauczycieli) w pole czystej transakcji (kupuję dodatkowy czas)



europass

MARCHEWKA

- Pomyśl o Przełożonym jako o motywującym pracodawcy/ rodzicu/ nauczycielu
 - Pomyśl o Agencie jako o motywowanym pracowniku/dziecku/ uczniu
 - Zadaniem Przełożonego jest staranie się by nakłonić Agenta by zrobił to czego chce Przełożony
 - Zadaniem Agenta jest utrzymanie równowagi między interesem własnym a tym o co jest proszony przez Przełożonego
1. Co sygnalizujemy proponując nagrodę Agentowi?
 2. Jakie są konsekwencje proponowania nagrody kiedy będziemy chcieli powtórzyć manewr w przyszłości?

www.europass.eu





europass

NAGRODA - EFEKTY

- Nagrody **uzależniają** - przyzwyczajamy się do nich i wkrótce przestajemy je traktować jako coś ekstra
- Nagrody **zawężają** pole widzenia
- Działają **krótkoterminowo** – pracujemy tylko do momentu, w którym już należy się im nagroda i ani odrobinę dłużej
- Łączenie nagród z interesującymi zadaniami jest niebezpieczne - sprawdzają się przy **schematycznych i algorytmicznych** zadaniach przy których motywacja jest i tak na niskim poziomie

www.europass.eu





europass

SKUTECZNOŚĆ MOTYWACJI ZE W

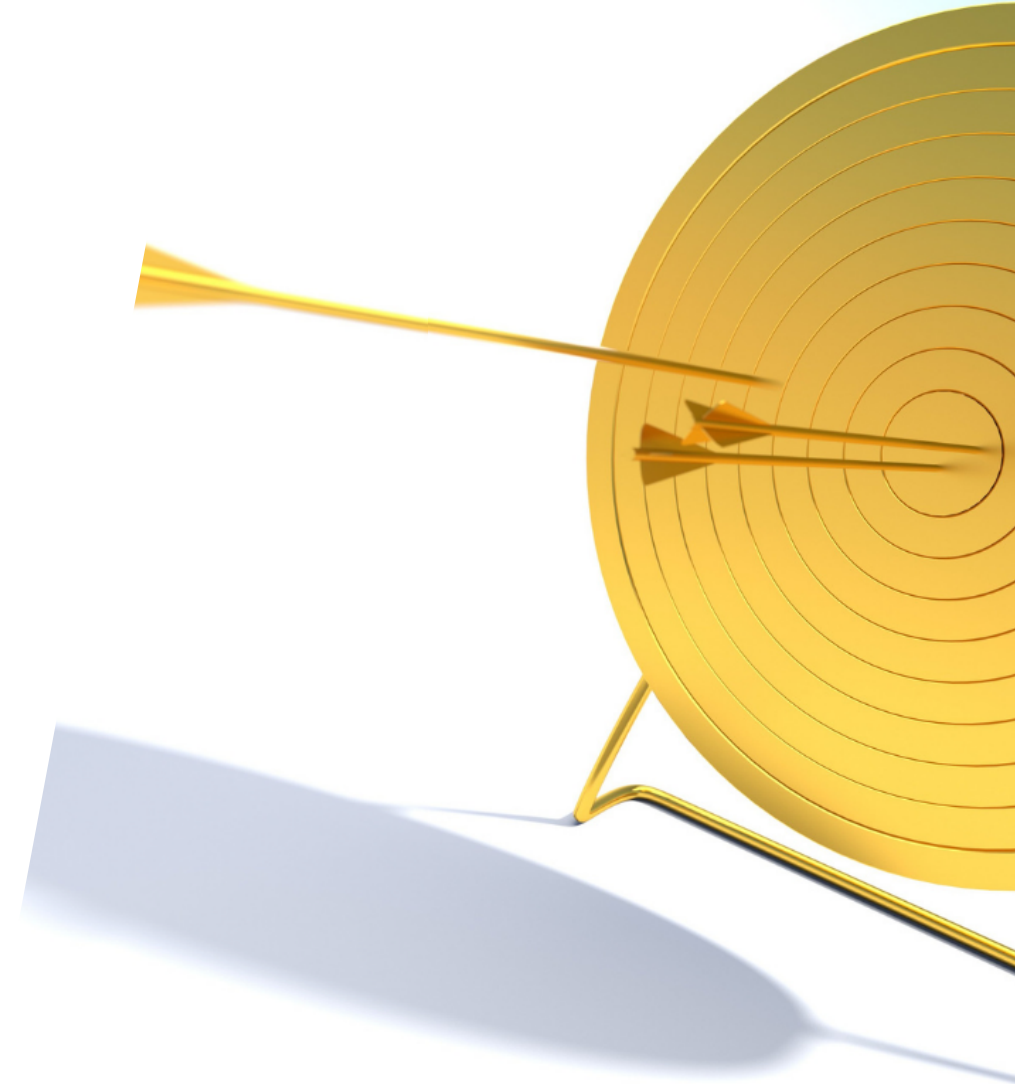
- Pracujemy we 2 w zespole projektowym na równorzędnych stanowiskach. Przełożony dał mi 100 zł i poprosił abym się tym podzieliła z Tobą.
- Jeśli przyjmiesz moją propozycję – oboje zatrzymamy pieniądze.
- Jeśli ją odrzucisz – nikt nic nie dostanie

Gdybym Ci zaproponowała 60 zł przyjąłbyś je?

A gdybym zaproponowała 50 zł?

A gdybym zaproponowała 10 zł?

www.europass.eu





europass

MOTYWACJA W EW

Autonomia – kierowanie swoim życiem

Mistrzostwo – rozwój, przepływ

Cel - tworzenie czegoś nowego

www.europass.eu

NEW YORK TIMES BESTSELLER

"Provocative and fascinating." —MALCOLM GLADWELL

Daniel H. Pink

author of *A Whole New Mind*

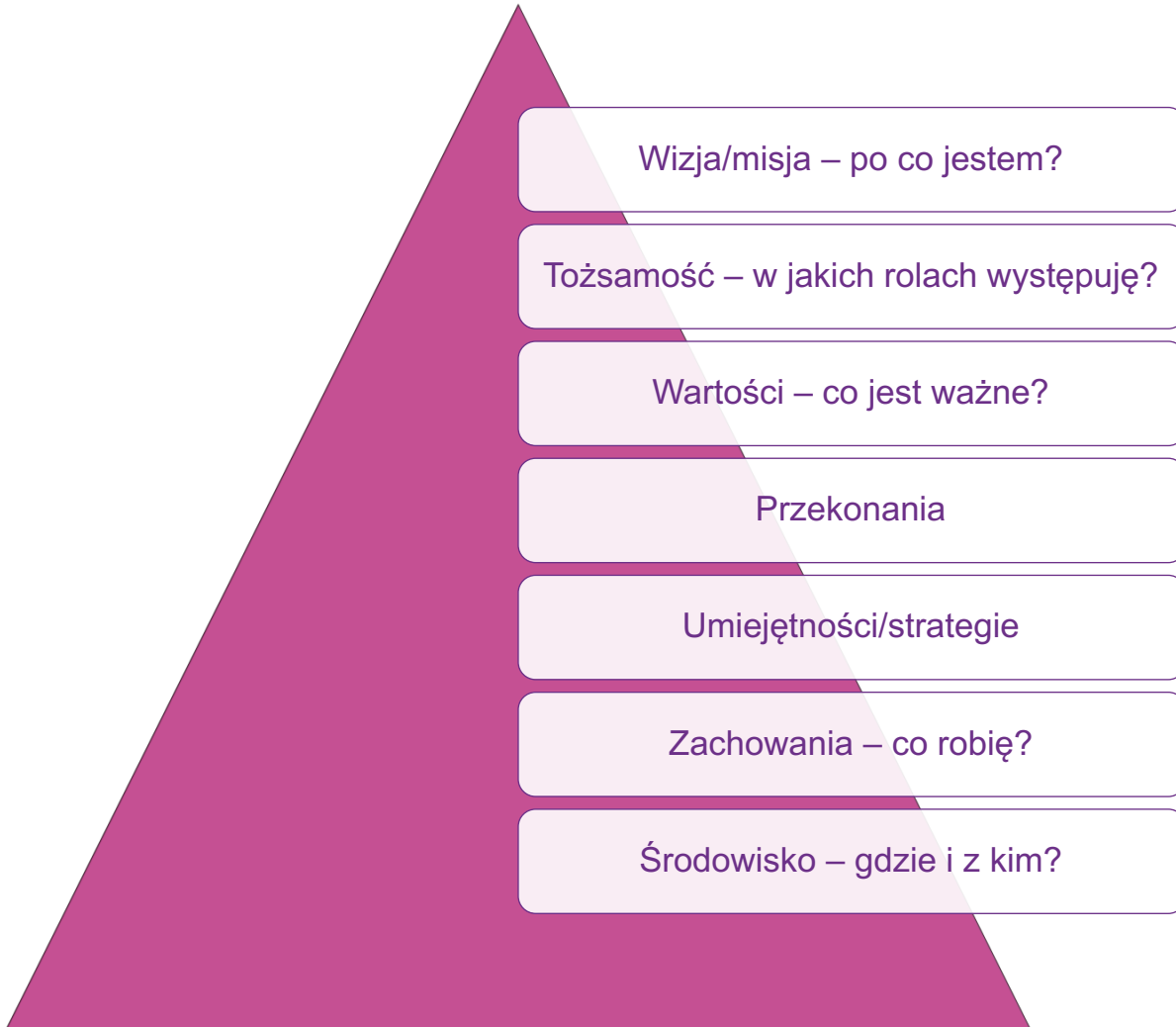
DRIVE

The Surprising Truth
About What Motivates Us



europass

PIRAMIDA MOTYWACJI



Rozwiązanie problemu nie może powstać na tym samym lub niższym poziomie niż poziom występowania problemu.

Gdzie jest problem?

Gdzie jest cel/plan na rozwiązanie problemu?



europass



ODKRYWANIE MOTYWACJI

Sportowiec, wybitny członek reprezentacji - Robert Lewandowski, przyzwyczajony do najlepszych wyników, rozczarował wszystkich podczas ważnych zawodów. Po zakończeniu udziela wywiadu dziennikarzom.

Wymień wszystkie możliwe powody, jakie sportowiec może podać, aby wyjaśnić ten słaby wynik.

Które z nich są zewnętrzne (nie mam na nie wpływu) a które wewnętrzne (mam na nie wpływ)?

Co możesz z nimi zrobić?



europass

TEST NA PRZEPŁYW



Weź kartkę i długopis. Na górze kartki napisz, jaka jest główna czynność zawodowa jaką wykonujesz przez ostatnie 5 lat (co Ci przynosiło dochód)

Wypisz czynniki FLOW związane z tą czynnością:

- Wyraźny cel / koncentracja (*cel*)
- Balans predyspozycji i wyzwania (*mistrzostwo*)
- Bez wysiłkowość (*autonomia*)
- Brak obawy przed porażką (*mistrzostwo/cel*)
- Znikanie czasu (*mistrzostwo*)

Czy te czynniki są zgodne z Twoim systemem wartości?

Jak w oparciu o te odkrycia możesz przeorganizować swój dzień/pracę/karierę by móc w pełni korzystać ze źródła wewnętrznej motywacji?



europass

FedEx

Podczas jednego całego dnia uczniowie mogą pracować nad tym, nad czym chcą: problemem do rozwiązania, projektem do wykonania – który jest aktualny i adekwatny dla nich.

Dostarcz im narzędzia i środki potrzebne do zadania.

Następnego dnia uczniowie muszą dostarczyć wynik swojej pracy – nowy pomysł, prototyp produktu, lepszą strategię.

Omówienie doświadczenia jest kluczowe
www.europass.eu





europass



***Napisz na kartce wszystko to,
co chcesz osiągnąć w życiu zawodowym
- masz na to 10 minut***



europass

5 ŻALI LUDZI, KTÓRZY ODCHODZĄ

1. Żałuję, że nie miałem więcej odwagi żyć życiem prawdziwym dla mnie, a nie życiem, którego oczekiwali ode mnie inni.
2. Żałuję, że pracowałem tak ciężko.
3. Żałuję, że nie miałem odwagi wyrażać swoich uczuć.
4. Żałuję, że nie pozostawałem w kontakcie ze swoimi przyjaciółmi.
5. Żałuję, że nie pozwoliłem sobie być szczęśliwszy.

Bronnie Ware nigdy nie usłyszała tego:

- Żałuję, że nie miałem więcej pieniędzy,
- Żałuję, że nie byłem bardziej sławny,
- Żałuję, że nie zrobiłem większej kariery.

www.europass.eu

BRONNIE WARE



CZEGO
NAJBARDZIEJ
ŻAŁUJĄ
UMIERAJĄCY



europass

LINIA ŻYCIA

1. Narysujcie na kartkach linię poziomą na której prawa strona będzie symbolizowała przyszłość a lewa przeszłość
2. Nanieście na linie datę Waszych urodzin i datę dzisiejszą (dzień/miesiąc/rok)
3. Podziel prostą na odcinki Przeszłość/Przyszłość rysując pionową oś w miejscu dzisiejszej daty
4. W części Przeszłość zaznacz swoje najważniejsze osiągnięcia i sukcesy
5. W odcinku Przyszłość zaznacz wszystko to, co chcesz osiągnąć w sferze związanej z pracą.
6. 24/7/30/6



europass

MOTYWACJA

Motywacja jest siłą napędową wszystkich naszych **działań**, o ile te działania nie stoją w sprzeczności z uznawanymi przez nas **wartościami**, mamy odpowiednie **zasoby** (wiedzę, umiejętności) niezbędne do ich realizacji.

Wpływa na:

- konsekwentne realizowanie celów
- zaangażowanie
- inicjatywę
- optymizm
- wiarę w sens swoich działań

www.europass.eu





europass

PODSUMOWANIE

- Motywacja zewnętrzna działa krótko i jest nieskuteczna w zadaniach które wymagają nowego podejścia
- W odkrywaniu motywacji wewnętrznej dużą rolę odgrywa samoświadomość (wartości, przekonania, zasoby)
- Motywacja wewnętrzna wzmacnia poczucie własnej wartości
- Skuteczny proces doradczy powinien być oparty na odkrywaniu motywacji wewnętrznej

www.europass.eu





europass

*„Nigdy nie rezygnuj z celu tylko dlatego,
że osiągnięcie go wymaga czasu.
Czas i tak upłynie.”*

H. Jackson Brown



europass

Dziękuję za uwagę!

sylwia.koryckafortuna@gmail.com

europass@frse.org.pl

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeFE27SugNA1Ebc3SC0fAf_hSPqOqhtq4hcxbprBs17I0yubA/viewform

www.europass.eu