

# Moving motivators 2.0

A Moving Motivators egy motiváció felmérést segítő eszköz. Négy szemközti beszélgetések során segít motivációk megismerésében, amikor valakinek nehéz erről beszélni, illetve segít az embernek a motivációját befolyásoló tényezőkkel szembesülni. A kártya csak egy segédeszköz. Alkalmas a beszélgetés beindítására, a belső vágyak megragadására, de a valódi érték a kártyák segítségével kialakuló beszélgetésből fakad.

Az eszközt eredetileg Jurgen Appelo dolgozta ki:

<https://management30.com/practice/moving-motivators/>

Ez a változat az eredetinél több kártyát és részletesebb, pontosított szabályokat tartalmaz.



## Előkészületek

Ez a Moving Motivators pakli 18 kártyából áll. Minden kártya egy motivációs tényezőt reprezentál.

Az egyes kártyák elülső oldalának tetején található a motivációs tényező megnevezése, középen egy illusztráció, alul pedig a tényező rövid leírása. Aki pontosabban szeretné tudni mit is jelentenek az egyes kártyák, az a kártya hátoldalán részletes leírást talál.

A gyakorlatnak akkor kezdjétek neki, ha rendelkezésre áll legalább fél óra és nyugodtak a körülmények.



## Lépések

**1. lépés:** Rakd ki az összes kártyát az asztalra. Ez segít a kártyák áttekintésében.



**2. lépés:** Válassz ki hat kártyát a pakliból, ami neked fontos, neked probléma vagy valamiért rezonál. Ne siess! Minden kártya hátoldalán részletes leírás található. Szabad alaposan megnézegetni a kártyákat és úgy választani.

*Például, tegyük fel, hogy kiválasztottad a Kíváncsiságot, az Együttérzést, az Együttműködést, az Önállóságot, a Segítést másoknak és az Elismerés és dicséret kártyát.*

Nem muszáj pontosan hat kártyát választani. Megfigyelések szerint egy alkalommal általában a legfontosabb 3-4 kártyáról van idő alaposan beszélni, emiatt sokkal több kártyát nincs értelme az asztalra helyezni. Másrészt, ha csak nagyon kevés kártyát lehet kiválasztani, akkor nehezebb és ezért tovább tart a kártyák kiválasztása. A hat egy jó kompromisszum, de nem okoz bajt, ha valaki öt vagy éppen hét kártyát választ ki.

**3. lépés:** Helyezd el az asztalra a kártyákat fontossági sorrendben. A bal szélső legyen a legfontosabb, a jobb szélső a legkevésbé fontos. A többi kártyát tedd félre.

*Tegyük fel, hogy neked a legfontosabb az Önállóság, utána az Együttműködés, utána az Elismerés és dicséret, majd Kíváncsiság, az Együttérzés, végül a Segítés másoknak.*



**4. lépés:** Mozgasd a kártyákat az asztalon a következők szerint (innen a moving motivators név):

- Amelyik kártya vonatkozásában jobb lett a helyzet az elmúlt időszakban, azt **mozgasd felfelé**,
- Amelyikben rosszabb lett a helyzet, azt **mozgasd lefelé**,
- Ha nem változott a helyzet, **maradjon a helyén** a kártya.

*Tegyük fel, hogy az Önállóságban nem változott a helyzet. Az Együttműködés javult, mert új vezetőt kapott a csapat, aki jobban figyel erre. Az Elismerés és dicséret szintén nem változott, a Kíváncsiság, és az Együttérzés területén viszont romlottak a dolgok. A Segítés másoknak sem változott.*



**5. lépés:** Balról jobbra haladva egyenként beszéljétek meg a kártyákat. A kártyákról való beszélgetés a leghasznosabb, lényegi része a gyakorlatnak. Használhatjátok például az alábbi kérdéseket:

- Mit jelent neked a téma, ami ezen a kártyán van?
- Miért fontos neked ez a kártya?
- Ha a kártya felfelé mozdult: Mitől lett jobb a helyzet a témában?
- Ha a kártya nem mozdult: Mitől javulhatna ebben a témában a helyzet? Mitől éreznéd jobban magad?
- Ha a kártya lefelé mozdult: Mi miatt romlott a helyzet ebben a témában? Mi akadályoz abban, hogy ez javulhasson?
- Én mit tudok segíteni neked, hogy ebben a témában komfortos legyen vagy javuljon a helyzet?
- Mi az, amit, ha változtatnánk, rosszabb lenne a számodra? Mi az, amit ne rontsunk el?

Lehetőleg minden kártyáról beszéljétek. Ha nincs időtök minden kártyát végig beszélni, akkor haladjatok balról jobbra, így legalább a legfontosabb pontokon tudtok segíteni.

**6. lépés:** Készítsetek fotót a kártyákról. Így később visszanezézhető vagy a mentorált megoszthatja másokkal, ha akarja.

## Segítség coachok, mentorok számára

Minden esetben gondoljátok végig, milyen teendő segíthet a problémák elhárításában. Mit tehet az, akinek a problémájáról beszéltek? Hogyan segíthet a coach?

Ha valakinek a motivációja egy adott dologban az ember szerint valami, vagy valaki mástól függ, akkor meg kell próbálni az embernek a figyelmét ráirányítani arra, mi az, amit ő tehet.

Nem szabad problémát a szőnyeg alá söpörni. Ha nincs ötleted a megoldásról, akkor kérj segítséget. Mondd meg az embernek, hogy ezt a témát magaddal viszed és később hozol megoldási javaslatokat.

Nem szabad minősíteni! Nincsenek jó vagy rossz kártyák, csak vágyak és problémák.