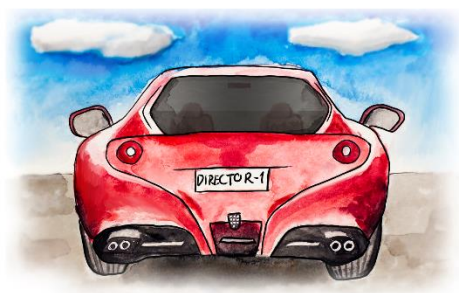


Tekintély és státusz



Magas pozícióra
vágom.

Anyagi biztonság



Fontos számomra a pénz
jelentette biztonság érzet.

Rendszeres visszajelzés



Érdekel mit gondolnak
rólam, miben fejlődjek.

Elismerés és dicséret



Elismerésekre vágyom.

Sikerélmény



Át akarom élni, hogy sikerül
megoldanom a feladatokat.

Kiválóság



Igényes vagyok arra,
amit létrehozok.

Cél



Legyen célja a munkámnak.
Tudni akarom, merre tartunk.

Személyes célok



Fontos a személyes céloom
megvalósítása a munkában.

Rend és szervezettség



A jól szervezett, strukturált,
szabályozott munkát
szeretem.

Vágyom rá, hogy tudjam, mit gondolnak rólam a többiek. Milyen élmény velem dolgozni. Szeretnék tudni róla, ha valamit nem jól csinállok, és lehetőleg minél hamarabb. Szeretnék gyakran visszajelzést kapni.



Vágyom arra, hogy ne legyenek anyagi problémáim. Ne kelljen a pénzen, vagy a számlákon aggódni. Ne kelljen gondolkodni azon, vajon megvehetem-e, amire vágyok, lesz-e holnap is pénzem.



Elismert, megbecsült szerepkörben szeretnék dolgozni és a lehető legmagasabb beosztásban. Fontos számomra a pozíció és a tekintély - ezt a külsőségeimben is igyekszem kifejezni.

Fontos számomra, hogy mindenki számára egyértelmű legyen a helyzetem a szervezetben.



Igényes vagyok a munkámra. Büszke akarok lenni magamra és arra, amit elvégeztem. Komoly feladatokra vágyom. Pozitív élmény, ha érzem, hogy egyre jobb vagyok, ezért folyamatosan képezem magam.

Mindig a legjobb megoldásokat keresem. Nem szeretem a kapkodást és a férc munkát.



Vágyom a sikerre. Jelentős eredményeket akarok elérni. Berúgni a gólt. Vágyom a kihívást jelentő feladatokra, hogy azok jó megoldásakor átélhessem az ezzel együtt járó sikerélményt. Fontos a számomra, hogy olyan feladatokat oldjak meg, amelyek megoldása elismerésre méltó a kollegáim között.



Vágyom rá, hogy elismerjenek. Vágyom, hogy megdicsérjék, amit csinállok. Minél többen dicsérnek, annál jobb érzés. Szeretném, ha az életünk része lenne egymás munkájának az elismerése.

Rosszul esik, amikor úgy érzem, mások nem veszik észre, mennyire hasznos amit csinállok.



Tudni szeretném, mit várnak tőlem. Mi a szerepem? Mi a feladatom? Miért vagyok felelős? Milyen szabályokat kell betartanom?

Szükségem van szabályokra, szervezetségre, folyamatokra és rendre, hogy nyugodt körülmények között dolgozhassak. Nehezen viselem a káoszt magam körül és nem szeretek improvizálni.



Vannak személyes céljaim, és meg akarom őket valósítani. Nem szeretnék csak azért egy feladaton dolgozni, mert értek ahhoz, vagy mert most nincs más ember arra a feladatra.

Olyan szervezetben szeretnék dolgozni, amely tiszteletben tartja a személyes céljaimat és támogat engem azok megvalósításában.



Vágyom rá, hogy a munkámnak legyen értelme. Tudni akarom, hogy mi a cél, és fontos, hogy olyan legyen a cél, amivel egyet értek, amiben hiszek. Részt akarok venni a világ jobbra tételében. Nyomot akarok hagyni. Hasznos akarok lenni.



Befolyás és hatalom



Hatással akarok lenni arra, ami körülöttem történik.

Együttműködés



Igénylem a másokkal való közös munkát.

Segítés másoknak



Élvezem, amikor a kollégáimnak segítek.

Közösséghez tartozás



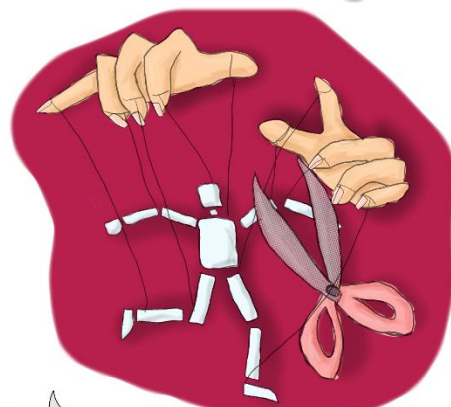
Szeretnék tartozni valahova. Emberek között érzem jól magam.

Együttérzés



Vágyom rá, hogy figyeljenek rám.

Önállóság



Én szeretném eldönteni, hogyan oldom meg a feladataimat.

Szabadság



Nem szeretem az értelmetlen korlátokat.

Kíváncsiság



Szeretek kísérletezni, kipróbálni új dolgokat.

Szabadidő



Több szabadidőre vágyom.

Szeretnék segíteni a kollégáimnak. Élvezem, ha valaki ügyesebbé válik a segítségem által. Ez növeli az önbecsülésemet.

Fontos számomra, hogy a körülöttem levők jól érezzék magukat, ezért igyekszem figyelni a kollégáimra. Örömet okoz, ha segíthetek feloldani konfliktusokat, megoldani problémákat.



Szeretek másokkal együtt dolgozni. Szeretem a csapat tagjaival megvitatni az ötleteimet, és fontos a számomra, hogy tudjam mit gondolnak mások arról, ami az eszembe jut. Szeretnék inspirálni és élvezem, amikor engem inspirálnak. A közös munka felszabadítja az energiáimat.



Szeretnék hatással lenni a dolgokra, és befolyásolni az eseményeket. Élvezem, ha én dönthetek, de legalább is igénylem, hogy kikérjék a véleményemet. Tudatosan törekszem a csapaton belüli befolyásom növelésén. Élvezem, ha az van, amit én akarok. Nem szeretem, ha a fejem fölött dőlnek el a dolgok.



Szeretem én kitalálni, hogy az elem kitűzött célokat hogyan érem el. Nem szeretem, ha megmondják, hogy pontosan mit csináljak. Bosszant, ha mikromenedzselnek.



Vágyom rá, hogy vegyék észre, ha rosszul érzem magam. Hallgassák meg a panaszaimat és törődjenek velem. Adjanak jó tanácsokat. Ember vagyok, nem fogaskerék vagy biorobot. Szeretném elkerülni, hogy másokkal konfrontálódnom kelljen, mert nem szeretném, hogy haragudjanak rám. Nem szeretek veszekedni.



Szeretek emberek között lenni. Egy közösségbe tartozni. Vágyom arra, hogy a munkahelyi közösség, amelyhez tartozom befogadjon, elfogadjon, otthon érezzem magam közöttük. Számomra a munkahely nem csak a szakmáról szól. Szeretném megélni, hogy a munkatársaim a barátaim is, akikkel öröm együtt lenni, együtt dolgozni. Szívesen tartok a többiekkel munka utáni programokra, sörözésekre.



Vágyom rá, hogy legyen több időm pihenésre, szórakozásra, tanulásra, olyan hobbiakra, amelyekkel már régen nem volt időm foglalkozni. Úgy érzem, hogy túl vagyok terhelve a munkámban.



Szívesen elkalandozok egy feladatban egyedi, új megoldási módokat keresve. Érdekel az ismeretlen felfedezése. Folyton tanulok, keresem az új dolgokat. Vágyom arra, hogy olyasmit ismerjek vagy tanuljak meg, amire addig nem is gondoltam. Nem bánom, ha az ötleteim egy része elbukik, ez inkább inspirál. Számomra a kudarc csak a tanulás egy formája.



Nehezen viselem a felesleges korlátokat. Zavar, amikor a szabályokat öncélúan alkalmazzák. Nem szeretem a felesleges adminisztrációt, az értelmetlen megbeszéléseket a rugalmatlan szabályokat. Tudni akarom, hogy mi értelme van a szabályoknak, amit követünk, és, amelyiknek épp nincs értelme, azt ne legyen muszáj követni.



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.