

ARKUSZ SOMA

Odpowiedz na pytania zawarte w poniższej tabeli, a potem zapoznaj się z opisem zamieszczonym na odwrocie.
Wykonanie tego ćwiczenia pozwoli Ci lepiej zrozumieć Twoje mechanizmy motywacji do realizacji tego celu.

Jaki masz cel?	Napisać raport ze zrobionego eventu.		
Podejście	Jakie masz podejście do efektów realizacji tego celu?	Realizujesz ten cel bo chcesz coś osiągnąć? Co konkretnie?	Realizujesz ten cel, bo chcesz czegoś uniknąć? Czego konkretnie?
		<ul style="list-style-type: none"> • Napisać ten raport i mieć to z głowy • Nauczyć się ilustratora (dodane) • Zrobić najlepszy raport ever (dodane) 	<ul style="list-style-type: none"> • Szef wkurzy się jak go nie zrobię • Mogę też nie dostać premii
<i>Zaznacz które z tych dwóch jest silniejsze (np. przez podkreślenie)</i>			
Przekonania	Na jakie Twoje cechy (np. waga, inteligencja) i umiejętności (np. wysz. informacji) ma wpływ ten cel? Czy wg Ciebie ich wartość jest stała, czy może się zmienić dzięki realizacji celu?	Pisanie raportów	Stać zmienna
		Cierpliwość	stała zmienna
		Skrupulatność	stała zmienna
		Obsługa Ilustratora (dodane)	stała zmienna
		Składanie dokumentów (dodane)	stała zmienna
Stawianie celów	Który z tych motywatorów lepiej pasuje do tego celu?	<input type="checkbox"/> <u>Chcę wykazać się umiejętnościami, często w porównaniu z innymi.</u>	<input type="checkbox"/> Chcę opanować konkretne umiejętności ze względu na wewnętrzną satysfakcję mistrzostwa.
Realizacja celów	Która z tych strategii jest bliższa realizacji tego celu?	<input type="checkbox"/> <u>Stworzyłeś plan i go realizujesz skrupulatnie bez weryfikacji postępów</u>	<input type="checkbox"/> Na bieżąco weryfikujesz postępy i doskonalisz plan
		<i>Jeśli jeszcze nie udało Ci się zabrać za ten cel - jaką strategię zwykle przyjmujesz w podobnych?</i>	
Monitorowanie celów	Jak przyjmujesz negatywną informację zwrotną/drobne porażki w trakcie realizacji tego, lub podobnego celu?	<input type="checkbox"/> <u>Demotywuja mnie</u>	<input type="checkbox"/> Zachęcają mnie do cięższej pracy

Przeanalizuj swoje odpowiedzi pod kątem wyników badań dotyczących poszczególnych aspektów realizacji celów. Dzięki temu możesz dowiedzieć się w jaki sposób skutecznie zrealizować swój cel. Jeśli zaproponowane ćwiczenia nie zadziałają u Ciebie – poszukaj innych, te stanowią jedynie przykład.

PODEJŚCIE DO CELÓW

W podejściu aktywnym do celów motywacją do ich realizacji jest zdobycie założonego rezultatu. Podejmujemy się wyzwania, bo chcemy osiągnąć jego efekt. Z kolei w podejściu unikowym naszą motywacją jest uniknięcie niepożądanych rezultatów. Podejście aktywne znacznie zwiększa szanse na to, że zrealizujemy nasz cel.

Jeśli dominuje u Ciebie podejście unikowe – spróbuj znaleźć korzyści wynikające z tego zadania i skupić się na tym uzasadniając sobie podjęcie pracy nad nim. Możesz też omówić z kimś to zagadnienie, aby znaleźć wartość z niego płynącą.

PRZEKONANIA O ATRYBUTACH

To bardzo ważny obszar wpływający na efektywność osobistą. Jeśli wierzymy, że nasze cechy i umiejętności, na które wpływa dany cel nie zwiększą się w jego rezultacie – nie będziemy mieli motywacji do realizacji tego celu.

Jeśli zaznaczyłeś, że twoje atrybuty są stałe zastanów się – czy faktycznie tak jest lub spróbuj znaleźć inne cechy i umiejętności, które możesz zwiększyć np. odpowiednio modyfikując sposób wykonania zadania (np. wykonanie raportu w innym programie).

STAWIANIE CELÓW

Nastawienie na realizację celów aby się wykazać, być od kogoś lepszym nie wpływa pozytywnie na motywację do jego wykonania. Warto pracować nad tym nastawieniem, np. wypisując sobie osobiste korzyści i osiągnięcia wynikające z realizacji danego zadania.

REALIZACJA CELÓW

Regularna informacja zwrotna i aktualizacja planu wpływają korzystnie na skuteczność w realizacji celów. Badania stojące za zwinną metodyką zarządzania projektami potwierdzają się również w realizacji celów osobistych. Wykorzystaj tę strategię aby zwiększyć swoją skuteczność. Określ swój cel ilościowo, w jaki sposób i kiedy będziesz weryfikować postępy i co możesz zrobić w sytuacji, gdy okaże się, że postępy są niższe niż założone.

MONITOROWANIE CELÓW

Odbiór informacji zwrotnej jako wskazówki do usprawnienia procesu realizacji celów będzie zwiększał Twoją skuteczność w jego realizacji. Wielu osobom przyjmowanie krytyki przychodzi z trudnością. Jeśli dotyczy to również Ciebie – spróbuj traktować krytykę jako prezent. Jej celem jest dla Ciebie rozwój w danym obszarze. Czasem krytyka, jak prezent, będzie nietrafiona i wtedy możesz po prostu odstawić ją na strych ☺

Wypisz działania, których podejmiesz się po wykonaniu ćwiczenia, aby sprawniej zrealizować swój cel

Zmieniam podejście do tego celu. Spróbuję zrobić najładniejszy raport na świecie. Będzie mnie to kosztowało nieco więcej pracy, ale nauczę się za to podstaw Illustratora i zrobię najpiękniejszy raport w historii. Z pewnością całe biuro będzie dzięki temu też chciało mi pomagać w jego redagowaniu. Wypiszę sobie wszystkie składowe tego raportu (nie więcej niż 10) i każdego dnia rano zrobię przynajmniej jedną.