

מוטיבציה

היא לא רק הנעה



הנעה (מוטיבציה) – מכלול התהליכים שמעוררים, מכוונים ומשמרים את ההתנהגות האנושית לעבר מטרה מסוימת. מניעים אלה יכולים להיות גורמים ביולוגיים, חברתיים ופסיכולוגיים.

גורמים שונים מעוררים את המוטיבציה. הם פועלים כל אחד בפני עצמו, או בצירוף:

- **המוכר והשגרתי.** עשיית דברים שכבר נעשו בעבר. מקום נוח ממנו יינתן המיטב.
- סביבת **חוסר ודאות**, כמקור עניין ואתגר והנעה לפעולה.
- **פעולה עצמאית** כמעודדת כוחות ויכולות.
- **פעולה כחלק מצוות**, המייצרת אנרגיה בזכות עבודה משותפת.

- **רצון** – מידת הרצון בשינוי.
- **מסוגלות** – מידת הביטחון ביכולת להשתנות.
- **מוכנות** – הנכונות להציב את השינוי בראש סדר העדיפויות.

חשוב לבדוק מתי אדם נדרך ונכנס לפעולה,
מתי הוא עובר
מהתנהלות של "טייס אוטומטי"
למצב של לקיחת אחריות
ויציאה לפעולה אקטיבית.

השינוי במצב הוא מפתח הכרחי
ביכולת להגיע ממצב
של "רוצה / צריך / יודע",
למצב של "יכול / עושה / מצליח".

גם כאשר יש מטרה, תוכנית פעולה ויעדי ביניים,
עדיין נדרש כוח מניע
שיגרום למערכת לפעול.
המוטיבציה היא המנוע של כל מעשה,
הפעלתה היא שתגרום למעשה לצאת לדרך,
עוצמתה היא שתקבע את הקצב והמהירות,
ההתמדה בה היא שתביא בסיכומו של יום
להשלמת העשייה.

קביעת מטרה מוגדרת ובהירה היא תנאי ראשון לגרום למוטיבציה להביא לתוצאה אפקטיבית. כדי להתחבר למטרה חובה לדעת מהי ובהמשך, לדעת מה לעשות כדי להגיע אליה ומהם הדברים שאם ייעשו יתרמו באופן המיטבי להשגתה. ללא הגדרה ברורה של משימה, כיוון ויעד – לא תיתכן הנעה לפעולה, ודאי לא הנעה של מספר גורמים. ללא הגדרת מטרה, פועל כל אחד על פי גורמי מוטיבציה משלו וכיוונים עצמאיים שלו, ולא בהכרח באופן שמקדם את המערכת כמכלול.

אם רוצים לרתום את המוטיבציה לצרכים,
צריך לנהל אותה.
זוהי פעולה תהליכית מתמשכת,
המוודאת כל העת את סטאטוס משאב המוטיבציה,
יחסית לתוצאה, לדרך, לשלב בתהליך.
ניהול המוטיבציה פועל למקד אותה כשנדרש,
להעצים ערב משימה גדולה,
לתחזק אותה במישורים,
למנוע את נפילתה כאשר קשה.

המוטיבציה – עקרונות רתימה של אחרים

- הבעת אמפתיה לאמביוולנטיות, אם קיימת, והתייחסות אליה כנורמאלית, לא פתולוגית.
- בירור אי-התאמה בין ההתנהלות הנוכחית לערכים ומטרות עתידיות.
- זרימה עם ההתנגדות, לא נגדה.
- תמיכה במסוגלות עצמית. הגברת תחושת הזולת שהוא מסוגל לערוך את השינוי.

המוטיבציה – קשיים ברתימה של אחרים

- מטרות שונות בשיחה או בכלל.
- העובד אינו פועל בקצב השינוי של המנהל:
בעוד זה שרוי עדיין באמביוולנטיות, המנהל כבר רץ קדימה לפעולות.
- כעס או תסכול שאחד מהשניים מביא למפגש.
- אי-הבנה של כוונת האחר.
- אי-הסכמה לגבי התפקידים במערכת היחסים.

המוטיבציה – דרכי התמודדות עם התנגדויות

- שיקוף – פשוט, מועצם, דו-צדדי.
- שינוי מיקוד.
- דגש על בחירה ושליטה אישית.
- הבנייה מחדש.
- הסכמה בתוספת שינוי.
- הצטרפות לצד המטופל.
- להפתיע.

על מנת להשיג תוצאות נדרש לפעול במלוא המוטיבציה:

- לעורר .
- לחבר בין היעדים והמשימות למנוע המוטיבציה האישיותי.
- להגדיר מטרה ברורה.
- לתת משמעות מעשית להשגת המטרה.
- לפעול לשימור המוטיבציה.

תודה