

## Töötajate ja vabatahtlike motivatsioon minu vabaühenduses

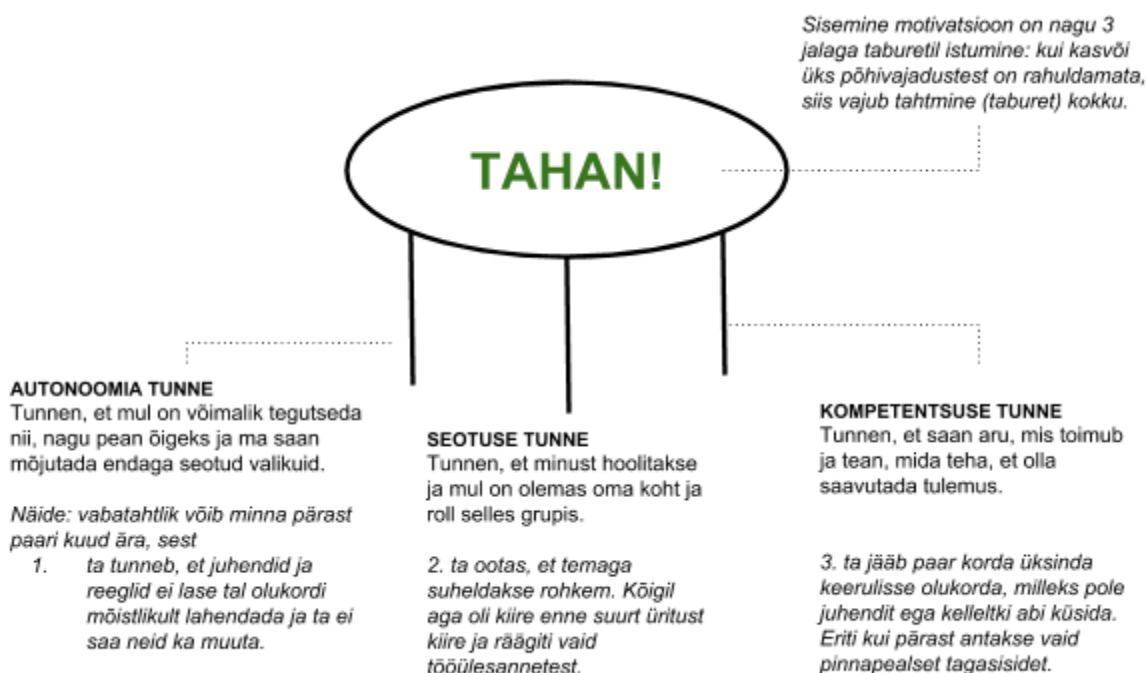
Tööriist isemääratlusteooria põhjal\*

Kui inimene on motiveeritud, siis ta õpib ja töötab efektiivsemalt: ta panustab energiat ja **tahab** tegutseda. Nimetame seda sisemiseks motivatsiooniks. Eristame seda välisest motivatsioonist (“**peab** tegema”).



Sisemine motivatsioon tekib ja püsib seal, kus inimene tunneb, et tema **kõik kolm psühholoogilist põhivajadust** on või saavad tulevikus piisaval määral rahuldatud.

Tähtis on inimese enda tunnetus, mitte teiste arvamus või kavatsus!



Motivatsiooni üleväl hoidmiseks on kõige olulisem dialoog - küsimine, kuulamine, kokkulepe. Ainult nii saame aru, milline tunne ja tõlgendus teist inimest mõjutab. Taburet tööriistana annab ideid:

1. millised ootused ja võimalused läbi rääkida enne koostöö alustamist uue inimesega
2. millele keskenduda väljaõppes ja igapäevase töö korraldamisel, et toetada motivatsiooni
3. mida hoolikalt küsida ja kuulata, kui motivatsioon on saanud kannatada.

\*Allikad: Isemääratlusteooria (ingl. self-determination theory) artikkel: <http://bit.ly/sdt-artikkel-2000>

Vaata eesti keeles videot “motivatsiooni taburetist”: <http://bit.ly/mot-taburet>