

VERİMLİ ÇALIŞMA VE MOTİVASYON



yaprak tecir

Verimli alışan?

yapmak tecir

Verimli çalışan bireyin, motivasyonu yüksektir.

yaprak tecir

Motivasyonun Kelime Anlamı

Bu kavram İngilizce ve Fransızca “motive” kelimesinden türetilmiştir. Temelde kişinin davranışlarıyla ilgili bir kavram olan motivasyon, Latince Movere, kelimesinden gelmektedir. Teşvik etmek, etki altına almak, harekete geçirmek vs. gibi anlamlara sahiptir.



yaprak tecir

Motivasyon, canlanma, davranışlarda kararlılık ve davranışların yönetilmesi olarak tanımlanabilir.



yaparak tecrübe

Motivasyon, belirli bir eylemi yerine getirmek için bir insanın bazı içsel ve dışsal faktörlerden aldığı güçle coşku ve kararlılık göstermesini ifade eder.



yaprak tecir

İnsanların yeme, içme, başarı, para gibi bazı belirgin ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlarını karşılamak için bir çaba ve çalışma gerektiğini bilirler.İhtiyaçlarını giderecek ödüller ve kazanımlar peşinde koşarlar.



.

yapmak tecir

Ödüller içsel veya dışsal olarak gerçekleşebilir. İçsel ödül, bir eylemi başarma sürecinde elde edilen tatmin duygusudur, kişinin işle ilgili düşünce ve davranışlarını doğrudan etkiler. Dışsal ödüller ise başka bir kişi ve genellikle yöneticiler tarafından verilen parasal yada parasal olmayan ödüllerdir.



yaprak tecir

Kovach'ın Araştırmasına Göre Motivasyonu Etkileyen Faktörler

Çalışanların Sıralaması	MOTİVASYON FAKTÖRLERİ	Yöneticilerin Sıralaması
1	İlgi Çekici Bir İş	5
2	Yapılan İşin Takdir Edilmesi	8
3	Kararlara Katılma	10
4	İş Güvencesi	2
5	İyi Bir Ücret	1
6	Terfi ve Yükselme İmkanları	3
7	İyi Çalışma Koşulları	4
8	Yönetici-Personel İlişkileri	6
9	Olumlu Disiplin	7
10	Kişisel Sorunlara Yaklaşım	9

Kaynak: K.A. Kovach (1995), "Employee Motivation: Addressing A Crucial Factor In Your Organization's Performance", *Employee Relations Today*, (22) 2, pp.93-105.

Not : 1000 Çalışan ve yöneticisine yapılmıştır.

yaprak tecir

Bireysel Motivasyon

**Başlamak için mükemmel
olmak zorunda değilsin;
fakat mükemmel olmak için
başlamak zorundasın.**

Zig Ziglar



yapmak tecrübe

Kişisel motivasyon, kişinin kendisini tanımasıyla iç dünyasında başlayan kendini harekete geçirme gücüdür.

İnsanın kendi kendini motive etmesidir.

yaprak tecir

Her insanın motivasyonu kendine özgü bir süreci ifade ettiği için kişiseldir.

Yani her birey, kendisini başkalarından daha iyi tanıyacağı için, kendi motivasyonunu en iyi ve etkin şekilde yönetebilecek yegane kişidir.

Bunun için...

yaparak tecrübe

BAKIŞ AÇIMIZI DEĞİŞTİRMEK



yaprak tecir

DOĞRU SORULAR SORMAK

Yale Üniversitesi Tıp Fakóltesi
Michael Pantolon'un Araştırması ;

İnsanlarda davranış değişikliğini
baskı veya zorlayarak değil motive
ederek sağlayan en etkili yöntem
“**soru sormak**”tır.

Mantıklı sorular inatçıları motive
etmez.

Mantıksız sorular daha iyi motive
eder.



Bir Şey yap, güzel olsun...



"Bir Şey yap, güzel olsun. Çok mu zor? O vakit güzel bir Şey söyle. Dilin mi dönmüyor? Güzel bir Şey gr veya güzel bir Şey yaz. Beceremez misin? Öyleyse güzel bir Şeye baŐla. Ama hep güzel Őeyler olsun. Çünkü her insan ölecek yaŐta."

Őems-i Tebrizi

yaprak tecir

KAYNAKLARINIZI GÖZDEN GEÇİRİN

Kaynaklar, isteme arzumuz kadar yakındır.



Yağmurda yürümek,
Çiçekleri seyretmek,
Müzik dinlemek,
Spor yapmak.

yaprak tecir

Sizi nelerin mutlu ettiğini belirleyin



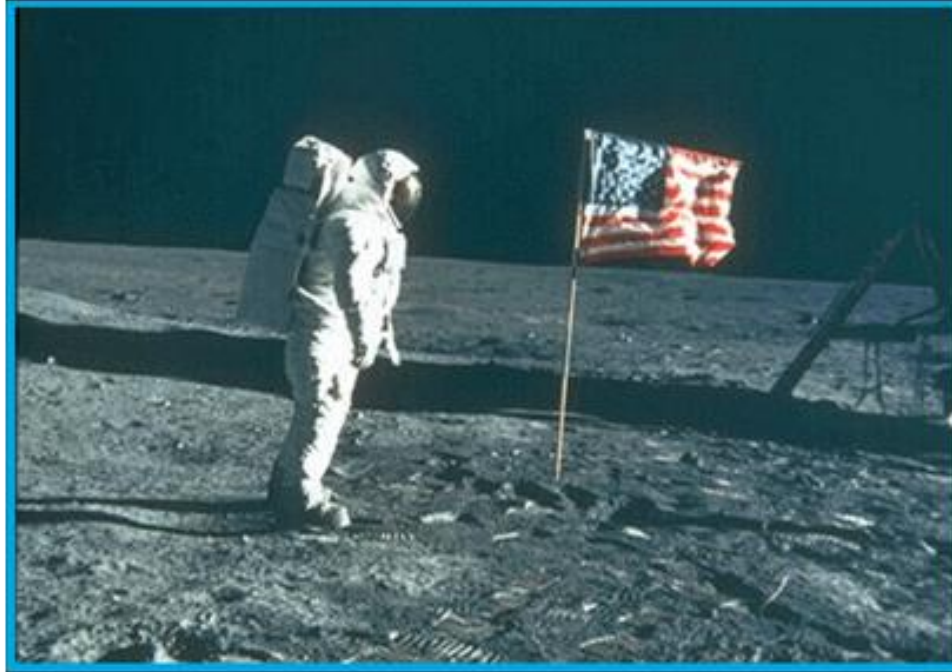
yapmak tecir

Sizi nelerin mutsuz ettiğini belirleyin



yaşamak tecrü

Büyük düşünün



yağrak tecir

Büyük Hedefler Seçin

Ulaşılabilir hedefler belirleyin
Hedeflerinizi mutlaka yazın
Hedefi seçme nedenlerinizi yazın
Hedefinizin net olarak tanımlayın
Her konuda hedeflerle çalışın



Çalışacağım ve kendimi hazırlayacağım.
Ve bir gün şans kapımı çalacak.

Abraham LINCOLN

yağnak tecir

Kendinizi Geliştirin

Sürekli öğrenin



yaprak tecir

**Kendinize bir örnek
alacağınız model bulun.**



yaparak tecir

İyimser olmak için çaba harcayın



yaprak tecir

**Dikkatinizi nereye verirsiniz, enerjiniz o yöne akar.
Hayatınızda pozitif şeylere odaklanın ki,
umutlarınız çiçek açsın.**



yaşamak tecrübe

Kendinizi ödüllendirin



yaşamak tecrü

**Harekete geçmeden önce
2 KERE düşünün.
Mantığınızla hareket edin**

yaprak tecir

Sağlıklı beslenin



yağrak tecir

Yürüyüş yapın



yaparak tecir

Yeterince uyuyun



yaşamak için

Düzenli olun



yaşamak tecrübe

İstek listesi hazırlayın



yağrak tecir

Detaylı aksiyon planı hazırlayın
Başlangıç ve bitiş zamanları
kullanın



şapnak tecir

Motive edici filmler izleyin Başarı hikayeleri okuyun



yaşarak tecrübe

Rahatlatıcı müzikler dinleyin



şapnak teçir

Kendinize fazla yüklenmeyin ara vermesini bilin



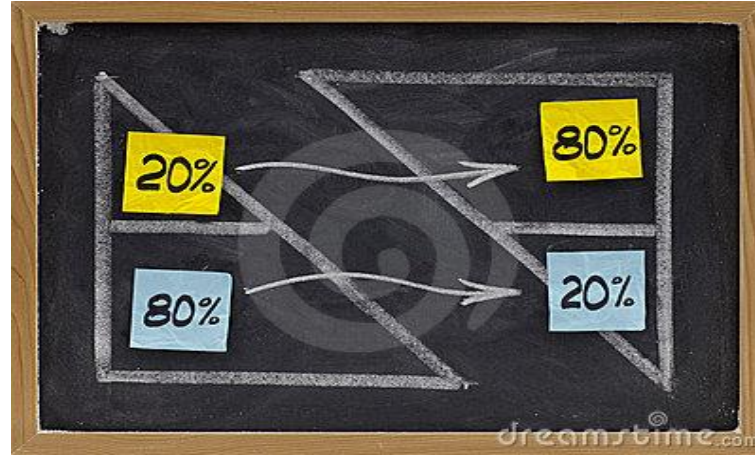
yağnak tecir

Planlarınızla ilgili hatırlatıcı kullanın



yaşamak için

Pareto ilkesine önem verin



yaparak tecrübe

**Size iyi hissettiren kişilerle bir
arada olun**



şapnak teçir

Badilik Sistemi Kurun



yaprak tecir

Hoşlanmadığınız bir işi, sevdiğiniz zamanlarda ve ortamlarda yapın.



yapmak tecrübe

Hoşlanmadığınız bir işin eğlenceli yönlerine odaklanın.



yapmak tecrübe

Hayal edin...



yaşnak tecir

Feng Shui felsefesine kulak verin.

Rüzgar ve su olarak dilimize çevrilen feng shui felsefesinin amacı; binaları, odaları, mobilyaları doğayla en yüksek uyumu sağlayacak en verimli biçimde düzenlemektir.

**SEN NEYE HAZIRSAN O DA
SENİN İÇİN HAZIRDIR.**

Marc Victor Hansen

yaprak tecir

DÖRT ANLAŞMAYA DAVET

1. Sözüünüzü özenle seçin.

Birinci anlaşma, kullandığınız sözcüklerde kusursuz olabilmelidir. Söz sadece bir ses yada yazı sembolü değildir. Söz bir güçtür. Kendinizi ifade etme ve iletişim kurma gücüdür. Sözle düşünürsünüz. Düşünmekte kullandığınız sözlerle yaşamanızdaki olayları yaratırsınız. Söz, insan olarak sahip olduğunuz en güçlü araçtır. Ama iki yanı keskin kılıç gibi, sözünüz en güzel rüyayı yaratabilir, etrafınızdaki herşeyi de yok edebilir.

yaprak tecir

Kılıcın bir yanı sözün kötüye kullanımınıdır. Bu kullanım cehennemi yaratır. Diğer yanı ise, mükemmel kullanımınıdır. Bu da güzellik ve dünyadaki cenneti yaratır. Size atılan olumlu çapaları dikkate alarak yeni anlaşmalar yaratmak önemlidir.

yaprak tecir

2. Kişisel Algılamayın.

Etrafınızda olup biten hiçbirşeyi kişisel algılamamaktır. Kişisel algılamak, ancak söylenen şeye katılmakla mümkündür. Söylenen şeyle anlaşma yaptığınız anda, zehir zihninize yayılır. Bu tuzağa düşmenizi sağlayan şey, bireysel önemlilik denen şeydir.

Bireysel önemlilik yada kişisel algılamak bencilliğin en üst düzeydeki ifadesidir. Çünkü herşeyin kendimizle ilgili olduğunu varsayarız.

Bir Őeyi kişisel algıladığımızda, onların bizim dÜnyamızın nasıl olduğunu bildiklerini varsayarız. Kendi dÜnyamızı onların dÜnyasına empoze etmeye çalıŐırız.

Biri size “ becerikli değilsin “ dese bile, bunu kişisel algılamayın. ÇÜnkÜ gerçek Őu ki, bu kişi kendi duygu, dÜŞÜnce ve inançlarını ifade ediyor.

Size beslenen “duygusal öplüğÜ” kabul etmeyin. BaŐkaları sizi incitmez, siz buna izin verirsiniz ve yaralarınıza dokunduğu için incinirsiniz.

yaprak tecir

3. Varsayımında Bulunmayın.

Üçüncü anlaşma varsayımında bulunmamaktır. Herşeyle ilgili varsayımlarda bulunma eğiliminiz vardır. Varsayımlarda bulunmanın problemi , varsayımların gerçek olduğuna inanmanızdır.

Varsayımında bulunduğumuz herşeyde problemlere davetiye çıkarırız. Varsayımında bulunuruz, yanlış anlarız, kişisel algılarız, kocaman bir dram yaratırız.

Yaşamımızdaki üzüntülerin ve dramaların kaynağında kişisel algılamak ve varsayımlarda bulunmak vardır. İnsanlar arasındaki güç ve kontrol mücadelesi varsayımlarla ve kişisel algılamalarla ilgilidir. Varsayımlarla ve kişisel algılamalarımızla çok miktarda duygusal zehir yaratırız, varsayımlarla ilgili dedikodular yaparız.

“Zannetme, farzetme, sor “ İfadesi ile yeni bir anlaşma yaparak varsayımlardan kurtulabiliriz.

yaparak tecir

4. Daima Yapabildiğinin En iyisini Yap.

Bu anlaşma, diğer üç anlaşmanın kalıcı alışkanlığa dönüşmesini sağlayan anlaşmadır. Dördüncü anlaşma ilk üçün aksiyonudur.

Her koşul altında, daima en iyisini yapın, ne daha fazla, ne daha az.

Ama şunu hatırlamanızda fayda var. An her an değiştiği için, asla “ en iyiniz “ olmayacaktır.

Kalitesi nasıl olursa olsun, “ en iyiniz” i yapmaya özen gösterin.

yapmak tecir

Yapabildiğiniz daima en iyisini yaptığınızda harekete geçersiniz. Her eylemi , her hareketi, her çabayı zevk aldığınız için yaparsınız, bir ödül beklediğiniz için değil.

Yapabildiğinizin en iyisini yaptığınızda sözlerinizi özensiz kullanma, kişisel algılama ve varsayımlarda bulunma alışkanlıklarınız gittikçe zayıflayacaktır.

yapmak tecir

TEŞEKKÜRLER

Dr. Yaprak TECİR

yaprak.tecir@yapraktecir.com

0 533 356 88 11

yaprak tecir