

# Motivování

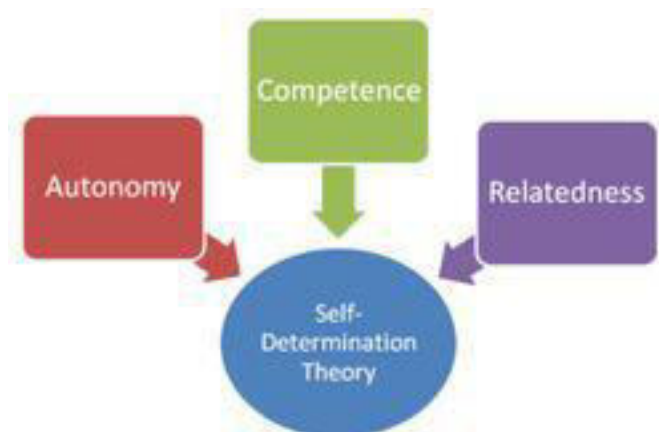
## 1. TEORIE

Jedním z nejobtížnějších aspektů mentora je pochopení, jak motivovat své stážisty, pokud nejsou motivováni. Je to také jeden z nejdůležitějších aspektů. Stážisté, kteří nejsou motivováni, se nebudou účinně učit. Nebudou si pamatovat informace, nebudou se zapojovat a někteří z nich budou dokonce i rušit své kolegy. Student může být nedostatečně motivován z různých důvodů: může mít pocit, že nemá zájem o daný úkol, metody mentora mu mohou připadat nezábavné, nebo může být rozptýlen vnějšími podněty. Může mít dokonce i nedostatek sebedůvěry. Někteří stážisté, kteří se mohou zdát nedostatečně motivováni, mohou mít ve skutečnosti potíže s učením a budou potřebovat zvláštní pozornost.

Motivování stážistů může být obtížným úkolem, nicméně následné výsledky rozhodně stojí za to.

Motivovaní stážisté mají více chuti se vzdělávat a zapojovat se.

O motivaci toho bylo již napsáno mnoho, ale my jsme rozhodně zastánci teorie nezávislosti. Teorie nezávislosti se soustřeďuje na přesvědčení, že lidská přirozenost vykazuje přetrvávající pozitivní rysy, které opakovaně prokazují úsilí a odhodlání v životě, jedná se o "inherentní tendenci růstu". Lidé mají také vrozené psychologické potřeby, které jsou základem pro sebe-motivaci a integraci osobnosti.



Teorie nezávislosti (self-determination theory) identifikuje tři vrozené potřeby, které jsou-li splněny, umožňují optimální funkci a růst:

1. **Kompetence:** snažit se o kontrolu výsledků a propracování se k dokonalosti
2. **Souvislost:** univerzální potřeba komunikovat, být zaangażovaný a mít zájem o druhé
3. **Autonomie:** jedná se o univerzální potřebu být příčinnými činiteli vlastního života a jednat v souladu s integrovaným „já“, nicméně, neznamená to nezávislost na ostatních

Integrujte všechna tato témata do vámi nabízené pracovní stáže. Ukažte stážistům svůj zájem, dávejte si s nimi společné přestávky, nechte je účastnit se schůzek, naučte je, jak zpracovávat úkoly, dejte jim šanci klást otázky atd. Čím více toho budou stážisté vědět, tím více samostatnosti jim můžete dát.

Někdy vzniká nedostatek motivace nízkým sebevědomím, problémy doma atd. Snažte se co nejvíce se stážisty mluvit, mohlo by to pomoci. Můžete jim říct, že o ně máte strach, což je určitě dobrý začátek pro takový rozhovor.

Zde jsou další efektivní způsoby, jak zvýšit motivaci stážistů:

1. Povzbudte účastníky: Stážisté chtějí od mentorů slyšet pochvalu a pozitivní hodnocení. Pokud získají pocit, že jejich práce dostala patřičné uznání, budou mít daleko více nadšení do vzdělávání se. Měli byste povzbudit stážisty k otevřené komunikaci a svobodnému myšlení, aby se cítili důležití. Ukažte jim své nadšení, často je chvalte a dejte jim uznání za jejich přínos.

2. Začleňte je: Jedním ze způsobů, jak povzbudit stážisty a učit je zodpovědnosti, je aktivně je zapojit.

3. Určete cíle.

4. ..

## 2. MOŽNÉ ZPŮSOBY (cvičení) PROVÁDĚNÍ TÉTO TEORIE

1. cvičení 1 (příloha 1): Motýlí cirkus
2. cvičení 2 (příloha 2): Skupinová diskuse
3. ...

## PŘÍLOHA 1

### “motýlí cirkus”

Prezentujte krátký film o motivaci (například "motýlí cirkus") a zahajte rozhovor:

- Proč nebyl dotýčný motivován?
- Co Vás motivuje ve Vaší práci?
- Jak motivujete ostatní?
- ...

## PŘÍLOHA 2

### Skupinová diskuse

Prezentujte teorii o nezávislosti a zeptejte se účastníků, jak by motivovali stážisty podle této teorie.