

Dlaczego warto pracować? Motywacja – czym jest, jak ją budować, jak utrzymywać?

Zanim zaczniesz szukać pracy, warto zastanowić się nad swoją motywacją. No tak, ale co to jest ta motywacja?

Motywacja popycha ludzi do podejmowania w swoim życiu różnych działań, które zaspokoją ich potrzeby.

Ludzie są różni, także ich motywacje i potrzeby są różne. A co Ciebie motywuje do podjęcia pracy lub, jeśli już pracujesz, co motywuje Ciebie do wykonywania pracy?

Żeby lepiej poznać swoją motywację do pracy, warto się nad nią zastanowić. Pomogą w tym specjalne ćwiczenia, które możesz znaleźć w Internecie w różnych poradnikach zawodowych np. w poradniku „Bilans mocnych i słabych stron” w rozdziale „Motywacja”.

<https://psoni.org.pl/wp-content/uploads/2019/10/Bilans-MiSS-do-internetu-.pdf>

Jeśli wolisz oglądać niż czytać, możesz w Internecie poszukać filmów, które po obejrzeniu przybliżą Ci czym jest motywacja, jak jej szukać i jak ją budować.

Są to tzw. poradniki motywacyjne, można je znaleźć m.in. na kanale YouTube.

Kilka przykładów poradników motywacyjnych do obejrzenia:

O tym, jak szukać motywacji do pracy mówi Dawid Bagiński:

O motywacji z rysunkami

i 7 sztuczek, gdy spada motywacja...

Jeśli potrzebujesz motywacji....

<https://www.youtube.com/watch?v=gr8R9KsJREo>

W budowaniu i podtrzymywaniu motywacji pomaga także przykład innych ludzi. Warto sięgać po historie innych, żeby samemu mobilizować się do wyznaczania i osiągnięcia nowych celów. Historie zmotywowanych ludzi, którzy ciężką pracą osiągają swoje marzenia zawodowe możesz znaleźć np. na stronie Centrum DZWONI w aktualnościach.

Oto niektóre z nich:

<https://www.centrumdzwoni.pl/chciec-znaczy-moc/>

<https://www.centrumdzwoni.pl/motywacja-to-podstawa/>

<https://www.centrumdzwoni.pl/moja-praca-krotki-wywiad-z-panem-dominikiem-z-gdanska/>

<https://www.centrumdzwoni.pl/bo-trzeba-sie-rozwijac/>

Warto poznać swoją motywację, żeby dobrze wybrać i wykonywać swoją pracę, a przede wszystkim czerpać z niej satysfakcję!