

Työmotivaatio

P.Hietaharju 2021





Työmotivaatio

- Työnteko muodostaa suuren osan elämäämme, siksi on tärkeää, että meillä on työhömmme työmotivaatio
- Työmotivaatio vaikuttaa meidän hyvinvointiimme, työmotivaatio on tunne ja sisällämme oleva voima, joka saa meidät tekemään työtehtävämme paremmin
- Se kuinka motivoituneita työntekijät ovat vaikuttaa myös työyhteisön toimivuuteen ja tehokkuuteen, koska motivoitunut ja työhönsä tyytyväinen työntekijä on työyhteisölle tärkeä voimavara
- Usein tämä johtaa myös lisääntyneeseen tuotteliaisuuteen, kilpailuhenkisyyteen, itsetuntoon, itseluottamukseen ja itsensä toteuttamiseen.



Työmotivaatio

- Työyhteisön ilmapiiri ja vuorovaikutustaidot vaikuttavat työmotivaatioon.
- Työssä saatu kannustus, arvostus, rakentava palaute ja ilo ovat työmotivaatioon positiivisesti vaikuttavia tekijöitä.
- Hyvä suhde esihenkilöön on tärkeää. Esihenkilön tulee olla hyvä esimerkki, luotettava ja kannustava.
- On todella tärkeää, että työntekijä kokee työnsä tärkeäksi ja merkitykselliseksi, saa arvostusta ja onnistumisen elämyksiä.

Motivaatio hukassa?

- Itsetutkiskelun kautta voit etsiä uudelleen motivaatiota, esimerkiksi miettimällä mikä sinulle on työssäsi tärkeää ja mitä tahdot sillä saavuttaa?
- Sisäisessä motivaatiossa työtyytyväisyys tulee itse työn tekemisestä, työn sisällöstä, haastavuudesta ja mielekkyydestä
- Sisäinen motivaatio sisältää myös itsensä toteuttamisen mahdollisuuksia ja mahdollisuuden kehittymiseen.





- **Sisäinen motivaatio on yleensä pitkäkestoista ja kytkeytyy vahvasti tunteisiin.**
- **Sisäisesti motivoitunut ihminen haluaa oppia uutta, kehittyä tehtävässään ja kokee työnsä tärkeäksi.**
- **Ulkoisessa motivaatiossa on kyse ulkoisista tekijöistä, kuten palkkioista, rangaistuksista tai osallistumismahdollisuuksista, kuten työntekijän tulee tulla kuulluksi.**
- **Ulkoinen motivaatio myös vahvistaa sisäistä motivaatiota**

Voimasitaatteja;

- **"Laiskuus voi näyttää houkuttelevalta, mutta työ antaa tyydytystä."**
– Anne Frank
- **"Usko, että pystyt, niin olet jo puolimatkassa."**
- **"Ylivoimaisesti paras palkinto, jonka elämä voi tarjota, on mahdollisuus työskennellä ahkerasti työssä, joka on työskentelemisen arvoista."**
– Theodore Roosevelt
- **"Kaikki asiat ovat vaikeita ennen kuin ne ovat helppoja."**
– Thomas Fuller
- **"Jokaisessa työssä on jotakin hauskaa. Kun löydät tehtävästä sen hauskuuden, siitä tulee sinulle kuin leikkiä."**
– P.L. Travers - Maija Poppanen
- **"Kun ajattelet hyviä ajatuksia, ne loistavat kasvoiltasi niin, että näytät aina kauniilta."**
– Roald Dahl – Nilviöt
- **"Lupaa minulle, että muistat, olet paljon urhoollisempi kuin uskot, paljon vahvempikuin uskot ja paljon viisaampi kuin uskot."**
– A.A. Milne - Nalle Puh



Lähteet:

- <https://mielenihmeet.fi/tyomotivaatio-kolme-teoriaa>
- <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/nakokulmat/tyomotivaatio-ratkaisee-tuloksen/?public=3327280ec6dc49d6d532b05fd4dae3ba>
- <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/11253/2007-12-03-09.pdf?sequence=1>