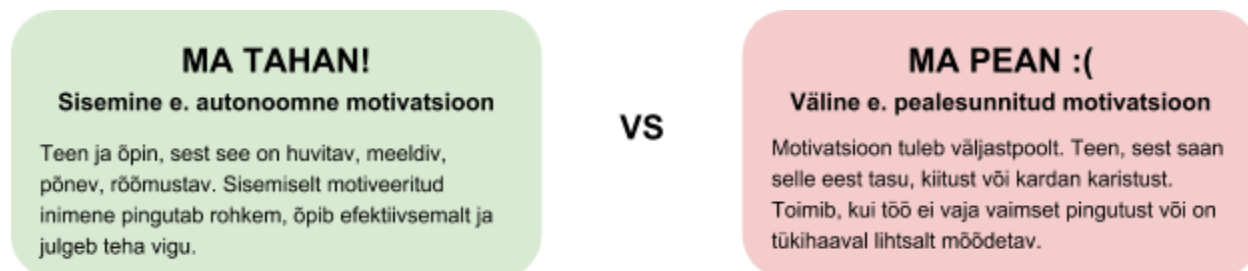


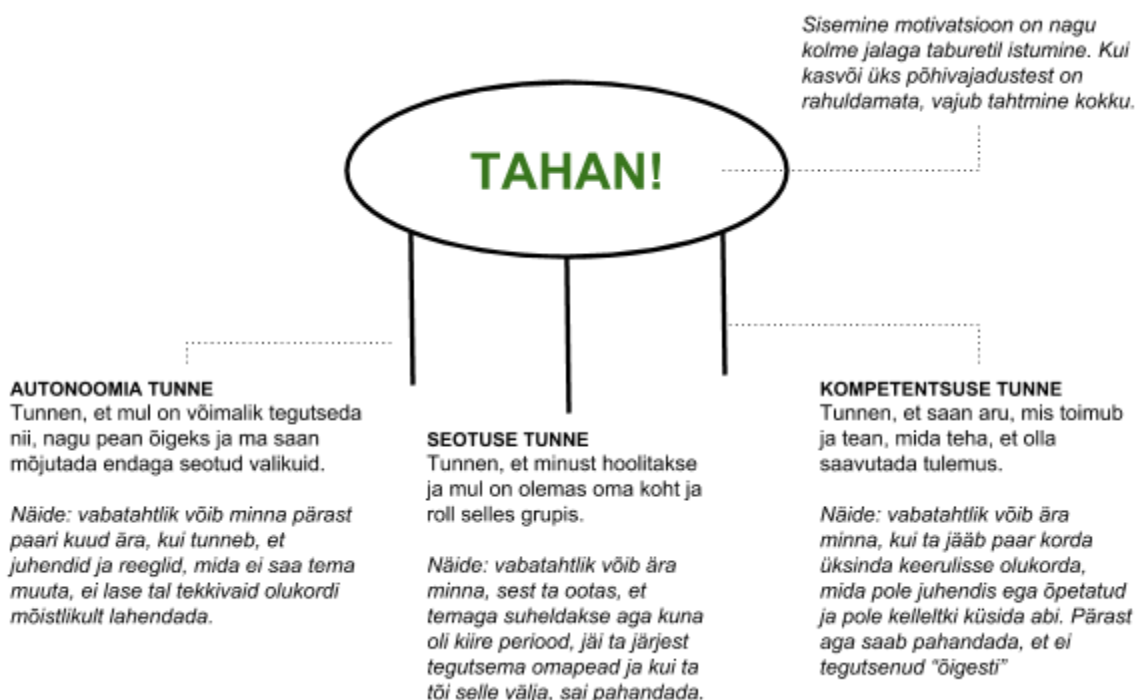
Töötajate ja vabatahtlike motivatsioon minu vabaühenduses

Tööriist isemääratlusteooria põhjal*

Inimene õpib ja töötab efektiivselt kui ta on motiveeritud. Töö ja õppimine on tõhusad siis, kui inimene on motiveeritud - ta panustab energiat ja **tahab** tegutseda. Nimetame seda sisemiseks motivatsiooniks. Eristame seda välisest motivatsioonist, kui midagi **peab** tegema, kuigi ei taha.



Sisemise motivatsioon tekib ja püsib seal, kus inimene tunneb, et tema **kõik kolm psühholoogilist põhivajadust** on või saavad tulevikus olema piisaval määral rahuldatud. Tähtis on inimese enda tunnetus, mitte teiste arvamus või kavatsus.



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

1. mis ootused ja võimalused läbi rääkida uue inimesega, enne kui koostöö pihta hakkab
2. millele keskenduda väljaõppe ja igapäevase töö korraldamisel, et toetada motivatsiooni
3. mida hoolikalt küsida ja kuulata, kui motivatsioon on saanud kannatada, et seda taastada

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

Autori Ed Deci lühem video: <http://bit.ly/sdt-video> ja autori Richard M. Ryani pikem video: <http://bit.ly/sdt-video-ryan>