



Prijestonica Cetinje



UNITED
NATIONS
MONTENEGRO



JOINT
SDG
FUND
AKTIVIRAJI



Oснаživanje mladih za prelazak iz
procesa obrazovanja na tržište rada

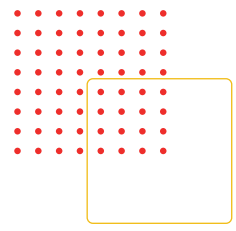
Motivacija i samomotivacija: Kako ne odustati kada je teško?



DANKA ČETKOVIĆ

 INSTITUT ZA
PREUZETNIŠTVO
I EKONOMSKI RAZVOJ





E-knjiga je pripravljena na osnovu Programa obuka za mlade iz Prijestonice Cetinje, u okviru projekta „Oснаživanje mladih za prelazak iz procesa obrazovanja na tržište rada“, koji je realizovao Institut za preduzetništvo i ekonomski razvoj (IPER), Prijestonica Cetinje i Program Ujedinjenih nacija za razvoj (UNDP). Projekat je sproveden u okviru zajedničkog programa UN - Aktiviraj! koji finansira Zajednički fond Ujedinjenih nacija za ciljeve održivog razvoja.

Stavovi izraženi u e-knjizi pripadaju isključivo autorima i ne predstavljaju nužno stavove Instituta za preduzetništvo i ekonomski razvoj (IPER) i Programa Ujedinjenih nacija za razvoj (UNDP).

Materijal je pripremila Danka Četković, trenerica za lični razvoj.

Dizajn i prelom: Johart

Jul 2022.



Šta je motivacija?

Riječ motivacija dolazi iz latinskog jezika *motus, moves, movere* – što znači kretanje.

U skladu sa tim, motivacija se doživljava kao pokretačka snaga pojedinca, koja podstiče na kretanje, na akciju, na neko preduzimanje, koja izaziva određeno ponašanje i koja to ponašanje održava i usmjerava ka nekom cilju.

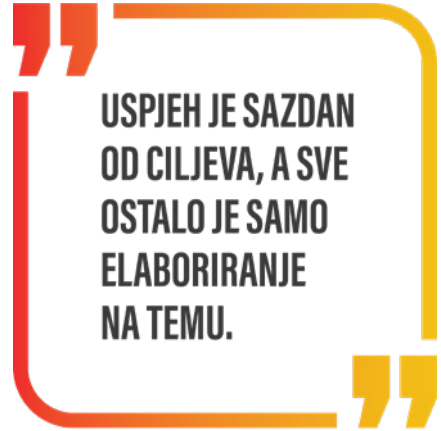
Kada neko ima neki cilj, na primjer, da položi ispit, postane preduzetnik/ca, istrči maraton, i sl. vjerovatno na samom početku shvati da želja, sama po sebi, nije dovoljna kako bi se željeno i postiglo.

Ostvarivanje nekog cilja zahtjeva sposobnost istrajavanja uprkos teškoćama. Tu se misli na motivaciju, a sa njom se vezuju disciplina, istrajnost i upornost da se ostvari željeno.

U tom smislu, možemo govoriti o tri glavne komponente motivacije:

- ▶ **Akcija** - uključuje odluku da se pokrene određeno ponašanje. Npr. neko želi da položi neki ispit.
- ▶ **Upornost** se odnosi na kontinuirani trud usmjeren na taj cilj, iako prepreke mogu postojati. Primjer upornosti može biti redovno i posvećeno pohađanje predavanja i učenje, kako bi se postigao postavljeni cilj – položen ispit, iako to zahtijeva značajno ulaganje vremena, energije i resursa, možda i trenutno odustajanje od nekih drugih aktivnosti, poput hobija, gledanja omiljenih serija, izlazaka i sl.
- ▶ **Posvećenost** se može razumjeti kao količina koncentracije i energije koja je usmjerena na ostvarenje cilja. Na primjeru položenog ispita, posvećenost se može predstaviti time da se jedan student može spremati ispit bez mnogo uloženog napora – neredovnim učenjem, dok drugi ne propušta predavanja i vježbe, i samostalno uči kod kuće, dodatno istraži o temi, možda uzima i dodatne časove i sl. Za prvog studenta možemo reći da ima manje posvećenosti, dok drugi svoj cilj ostvaruje sa mnogo intenzivnijom posvećenošću.

Ličnost pojedinca (individualne karakteristike ličnosti, kao što su percepcija, očekivanja, vrijednosti, stavovi, potrebe, afiniteti i sl.), ali i okruženje (specifičnost konteksta u kome se pojedinac kreće, ali i šire društveno okruženje, koje se odnosi na: sistem vrijednosti, razvijenost društveno-ekonomskog sistema, opšte materijalne standarde...), važno je da se uzmu u obzir, kada se govori o motivaciji pojedinca, jer se motivišemo različitim faktorima, koji se razlikuju od osobe do osobe.



Izvori motivacije

Na pitanje zašto radimo stvari koje radimo i šta pokreće naše ponašanje, stručnjaci daju različite odgovore i razloge. Neki od njih se odnose na to odakle motivacija dolazi, tj. na izvore motivacije – da li motivacija dolazi iz spoljašnjih ili iz unutrašnjih izvora.

Istraživanje motivacije zasniva se na identifikovanju razloga zbog kojih pojedinci troše lične resurse za ostvarivanje različitih ciljeva ili zašto ne odustaju i kada naiđu na prepreke. Razlozi su različiti i mijenjaju se tokom vremena, ali se najčešće dijele na spoljašnje i unutrašnje motivacione faktore.

Spoljašnji faktori se sastoje iz želje za nagradom ili želja da se izbjegne neprijatnost ili neka percipirana opasnost, npr. ako ne položim ispite izgubiću stipendiju. Kako se svi mi razlikujemo, kada je u pitanju motivacija, kao i kada je u pitanju vrijednost i važnost koju pridajemo različitim nagradama, individualna percepcija određuje snagu motivacije spoljašnjih nagrada.

Unutrašnja motivacija proizilazi iz emocionalnog iskustva tj. iz osnovnih psiholoških potreba koje su univerzalne, odnosno zajedničke svim ljudskim bićima, kao što su:

- ▶ **Potreba za povezivanjem** (potreba da budemo u bliskim odnosima sa drugim ljudima koji nas podržavaju u onome što radimo i podstiču nas da postanemo kompetentni, ne ugrožavajući našu samostalnost);
- ▶ **Potreba za kompetentnošću** (potreba da imamo osjećaj uspješnosti i kontrole u sopstvenom životu);
- ▶ **Potreba za samostalnošću** (potreba da samostalno biramo aktivnosti i donosimo odluke, važne za naš život).



ZNAČAJ SAMOMOTIVACIJE

Samomotivacija je vještina koja nam omogućava da učinimo što je potrebno bez pomoći i uticaja drugih. Osobe koje se same motivišu uspješno postižu svoje ciljeve, bez obzira na okolnosti i eventualne teškoće i da li imaju ohrabrenje i podršku sa strane.

MOTIV + AKCIJA = SAMOMOTIVACIJA

Motivacija predstavlja vještinu pojedinca da ostane istrajan u ostvarivanju željenih ciljeva, iako je gotovo sigurno da će se na putu ostvarenja stvoriti brojne prepreke

Da biste osnažili svoju samomotivaciju vodite računa o sljedećem:

1. DEFINIŠITE JASNO ŠTA ŽELITE POSTIĆI I ZAŠTO

Često nemamo volje da obavimo planirane aktivnosti jer ne znamo njihovu stvarnu svrhu, odnosno nemamo jasno postavljen cilj, **šta** želimo postići i u kom vremenskom roku. Zato se potrebno prvo upitati **zašto** nešto radimo, šta dobijamo time, koju ćemo imati korist, šta će biti drugačije ako to ostvarimo... Korisno je što češće zamišljati tj. vizuelizovati željene ishode sa svim benefitima koji će nam donijeti ostvarenje našeg cilja. Usmjeravajući svoj fokus na buduće benefite, vizuelizujući, počecemo osjećati elan, želju za akcijom I bićemo motivisani da preduzememo konkretne aktivnosti koje nas vode do ispunjenja željenog cilja.

Ako je cilj dovoljno jak, držaće nas motivisanim do kraja. Ukoliko on to nije, korisno je definisati neku višu svrhu od koje će, osim nas samih, koristiti imati i drugi.

Npr. da biste stekli više iskustva i potrebnih vještina za zapošljavanje u struci, trebate možda raditi neke sezonske poslove, a za to nemate volje?

Razmislite o tome kako ćete nakon toga biti sigurniji na intervjuima, kada već imate neko iskustvo, kako ćete brže napredovati, kako ćete imati više prilika, možda ćete ostvariti neke značajne kontakte i sl. Kako ćete zaraditi neki novac i pomoći svojim roditeljima. Kako ćete dobiti više samopuzdanja, kako ćete biti zadovoljni, kako će se sve to onda odraziti na vaše odnose sa prijateljima, partnerima, roditeljima i sl.

Neka svrha bude iskrena i vrijedna vaše istrajnosti. Držite fokus na njoj, uprkos eventualnim teškoćama.

2. NE UPOREĐUJTE SE SA DRUGIMA

Ukoliko se često osvrćemo kako bismo vidjeli gdje su drugi i jesu li više postigli od nas, gubimo puno energije i fokusa i umanjujemo svoje samopuzdanje. Zato se ne trebamo upoređivati s drugima, već je bitno gledati naprijed i pratiti sopstveni napredak. Svako od nas ima drugačije okolnosti, predispozicije, želje, afinitete. Svako treba da slijedi svoj put, kome će dati sve od sebe, ma što se okolo događalo.



n a

Ako se već treba upoređivati sa nekim, upoređujte se sa sobom od juče. Gdje ste bili, a gdje ste sad?

Zastanite i osvjestite svoje uspjehe, svoja postignuća i iz toga crpite motivaciju za buduće ciljeve.

3. „MORAM” PRETVORITE U „HOĆU”

Riječ *moram* u našem mozgu stvara automatski otpor i utisak da nas neko drugi prisiljava na to šta trebamo napraviti. Prisjetite se da vi ništa ne morate, vi to želite, a kada nešto želite i kada je to vrijedno za vas onda ste motivisani i vi to i HOĆETE. Kad mozgu dajemo informaciju da nešto želi, onda preuzimamo odgovornost u svoje ruke i postajemo angažovani oko dostizanja cilja. Ako nešto želimo, mi to možemo i ostvariti. U želju su ugrađeni pozitivna emocija i entuzijazam, koji su gori-vo motivacije.

4. PRATITE OSTVARENJE

Kako biste redovno pratili napredak, usitnite krajnji cilj na manje aktivnosti koje trebate uraditi svaki dan. U svakom trenutku znajte šta ste odradili i kako možete biti uspješniji nego prethodni dan. Usitnjavanje velikih ciljeva je od izuzetne važnosti jer često, gubitak motivacije dolazi iz toga što nam naš cilj izgleda preveliko, prezahtjevno, komplikovano i sl. Na kraju nedelje, mjeseca, godine se osvrnite unazad i pogledajte šta ste sve uradili, te zahvalite sami sebi za učinjeno. Budite zadovoljni trudom koji ulažete i onda...

5. (PRO)SLAVITE MALE USPJEHE SVAKI DAN

Često propuštamo da proslavimo sopstvene male uspjehe jer se oni „podrazumijevaju“. Međutim, kako bismo ostali motivisani izuzetno je važno redovno se nagraditi za svaku uspješno pređenu etapu na putu ka cilju. Nagrade su individualne i zavise od vaših afiniteta i mogućnosti.

Potrebno je zapamtiti da je samomotivacija naša lična odgovornost i, u suštini, svakodnevni trening.

Dobra vijest je da kada jednom svladamo vještinu samomotivacije i postanemo zadovoljni svojim rezultatima, lako je primjenjujemo na sva područja i sve projekte. To je univerzalna vještina u kojoj nas spoljne okolnosti neće ometati i izbacivati iz kolisjeka da ostvarimo ono što želimo.

**LJUDI ČESTO GOVORE DA MOTIVACIJA NE TRAJE.
PA, NE TRAJE NI KUPANJE - I TO JE RAZLOG ZAŠTO
PREPORUČUJEMO MOTIVACIJU SVAKODNEVNO.**

Zig Ziglar

CILJEVI kao izvor motivacije

Istraživanja pokazuju da izuzetno snažna motivacija dolazi kada imamo ciljeve koji su za nas važni, koji su u skladu sa našim vrijednostima i uvjerenjima i koji su nam inspirativni. Tada ne samo da smo motivirani da radimo sve što je potrebno da bismo ih postigli, već tada imamo i povećanu otpornost na razne izazovne situacije, na prepereke i teškoće. Zapravo, takvi ciljevi nam pomažu da ne odustanemo.

Naravno, samo postavljanje ciljeva nije dovoljno i ono treba da bude praćeno odgovarajućim planovima, akcijom, disciplinom, podrškom i resursima koji su neophodni da se plan ostvari. Želja da se ciljevi dostignu predstavlja glavni izvor motivacije.

Jasan, određen i izazovan cilj je vrlo snažan motivator.

“Uspjeh je sazdan od ciljeva. Sve ostalo je samo elaboriranje na temu.“
Brajan Trejsi

► **Ciljevi nam daju osjećaj smisla i svrhe, daju osjećaj za pravac.**

Krećući se prema cilju, osjećamo se zadovoljnije, srećnije, ispunjenije, sigurnije...imamo više energije i efikasniji smo. Sposobniji smo.

► **Sposobnost da se postave ciljevi, je osnovna vještina potrebna za postizanje uspjeha, u bilo kojoj sferi života.**

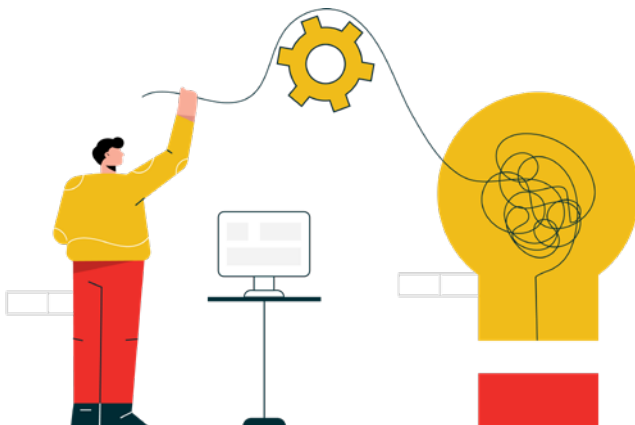
Ciljevi otključavaju vrata našeg pozitivnog uma i oslobađaju nove ideje i energiju potrebnu za njihovo ostvarivanje. Bez ciljeva plutamo, nošeni strujama života.

► **Jasni ciljevi povećavaju samopouzdanje, razvijaju sposobnosti i podstiču našu motivaciju.**

Nije suština u postignuću, ostvarenju, već u putu u našem razvoju, razvoju naših sposobnosti na putu ostvarenja našeg zacrtanog cilja.

► **Jedna od najvećih razlika između uspješnih ljudi i onih koji to nisu, jeste u njihovim mislima.**

Uspješni najčešće razmišljaju o onome ŠTO žele i KAKO da to i ostvare, dok oni koji nisu uspješni razmišljaju o onome što ne žele, o problemima, brigama i ko je za to kriv.



KARIJERNI IZBORI- uticaj na motivaciju

Izaberi posao koji voliš i nećeš morati raditi ni dana u životu. Konfučije

Izbor prave karijere je od izuzetne važnosti za svakog pojedinca. Kada prilikom izbora srednje škole, fakulteta ili posla, uspijemo te izbore da uskladimo sa svojim crtama ličnosti, sposobnostima, afinitetima i temeljnim životnim vrijednostima, mi ćemo vrlo vjerovatno imati kontinuirani izvor snažne motivacije.

Kvalitet života jednog čovjeka u velikoj mjeri određuje i posao kojim se bavi. Ukoliko je dobar u onome što radi, ako voli svoj posao, osjećaće se ispunjeno, zadovoljno i korisno. Izborom pogrešnog zanimanja, dobija se potpuno drugačiji efekat: demotivacija, bezvoljnost, gubitak radnog elana, nezadovoljstvo, koji se prelijeva i na druge segmente našeg života. U prilog tome govore i brojna istraživanja iz oblasti motivacije na radnom mjestu, koja pokazuju da će zaposlene motivisati:

Osjećaj svrhe - važno je da u poslu koji radimo imamo osjećaj da je to nešto korisno, da nam se to sviđa, da doprinosi nečem većem, da možemo vidjeti smisao u tome što radimo, da je to nekome korisno.

Da nam posao doprinosi našem **ličnom razvoju**, da napredujemo kao pojedinci.

Da dok radimo imamo **osjećaj slobode ili autonomije**. To nam dokazuje da smo vrijedni, da nam se mogu povjeriti određene odgovornosti i da mi imamo prostor da iskažemo svoje sposobnosti i svoju kreativnost.

Ukoliko se kroz naš posao možemo ostvariti na prethodne načine, bićemo motivisani, poletni, osjećaćemo zadovoljstvo, bićemo produktivniji, postizati bolje rezultate, jačati svoje samopouzdanje i sigurnost u sebe, što će u velikoj mjeri doprinijeti kvalitetu našeg sveukupnog života.

Prijedlog za samostalni rad

Vježba: *Cvijet karijere*

Uzmi vremena i zamisli sebe na svom idealnom radnom mjestu, napiši kako se zove tvoja željena radna pozicija _____.
Zatim odgovori na pitanja:

- 1. Okruženje** (gdje bi volio/la da radiš, grad, oblast, djelatnost, kakav radni ambijent, npr. kancelarija ili više terenski rad, putovanja....)
- 2. Šta radim** (opiši šta radiš, koje su ti dnevne aktivnosti...)
- 3. Vještine** (koje svoje vještine koristiš, pišeš, pregovaraš, komuniciraš, programiraš, prodaješ...)
- 4. Resursi** (šta ti sve može biti podrška da dođeš do svog idealnog posla, koji ljudi, koje tvoje sposobnosti koje već imaš..)
- 5. Vrijednosti** (koje su tvoje ključne vrijednosti koje su ti baš važne, npr. sloboda, poštenje, odgovornost i sl.)
- 6. Šta još treba da naučiš** (da bi se zaposlio/la, da bi bio/la uspješna u tome što radiš)

Kada odgovoriš na sva pitanja, možeš da uzmeš veliki papir (npr. A3 formata) i da nacrtáš cvijet sa šest latica. U središnji dio cvijeta napiši svoj posao snova, a u šest latica odgovore na prethodna pitanja.

Ukrasi po želji i zalijepi na vidno mjesto, kako bi imao/la podsjetnik na šta da usmjeravaš svoj fokus, koje zadatke da obavljaš i kako bi sebi obezbjedio/la kontinuirani izvor motivacije koja će ti biti snažan pokretač na putu ostvarenja ciljeva i koja ti neće dozvoliti da odustaneš.

Izvori:

1. *Psihologija u menadžmentu*, Maslov Abraham, ASEE, Novi Sad
2. *Stilovi dobrog i lošeg upravljanja*, Adičes Isak, ASEE, Novi Sad
3. Materijal NLP Network-a
4. <https://www.valentinkuleto.com/2016/04/motivacija/>



UNITED
NATIONS
MONTENEGRO



JOINT
SDG
FUND

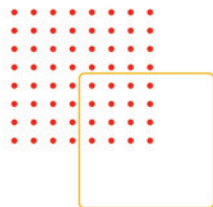
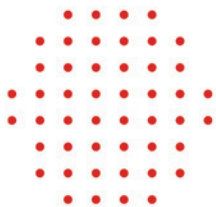
AKTIVIRAJ!



Prijestonica Cetinje



INSTITUT ZA
PREDUZETNIŠTVO
I EKONOMSKI RAZVOJ



Podgorica, jul 2022.