

Jak zmotywować się do działania?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 11, listopad 2016 23:00

Rafał Rudka

Odsłony: 1361

W pracy dopadło Cię zmęczenie i rutyna? Nie wiesz, jak powinna rozwijać się Twoja kariera? Potrzebujesz motywacji do pracy lub do zmiany? Znajdź ją samodzielnie!

Aby mieć motywację do działania, trzeba wiedzieć, do czego się zmierza. Sekret motywacji kryje się w wyznaczeniu celu! Planuj efekt końcowy, pomyśl, co chcesz osiągnąć.

Jaki jest Twój cel na chwilę obecną? Zmiana pracy? Podwyżka? Założenie własnej firmy? Postawienie celu wymaga podjęcia kilku kroków:

- Kiedy zastanawiasz się nad poświęceniem czasu na jakieś zadanie, zapytaj siebie, co może przynieść jego wykonanie. Przyjemność? Wiedzę? Radość? Zadowolenie szefa?
- Wizualizuj cel - czyli zobacz siebie w sytuacji, kiedy ta czynność już będzie zrobiona. Jak będziesz się czuł, co powiedzą inni?
- Zastanów się, w jaki sposób możesz osiągnąć swój cel. Wypisz sobie czynności, zadania, których musisz się podjąć, aby być bliżej celu.
- Przeanalizuj, kto z Twojego otoczenia może Cię wspomóc w realizacji celu. Kto już osiągnął podobny cel? Spytaj o opinię osoby niezaangażowanej, czasami obce - obiektywne spojrzenie może przynieść lepszy sposób dotarcia do celu.
- Bądź konsekwentny w działaniu.

Gdy będziesz mieć motywację do działania, łatwiej Ci będzie zrealizować swoje cele i plany zawodowe.

Źródło: PARP