

**Sessões de Avanço para Leos**

***Motivação de  
Associados***



**Manual do Participante**



## **Objetivos da sessão**

*Ao final desta sessão, os participantes estarão aptos a:*

- Reconhecer a diferença entre motivação intrínseca e extrínseca.
- Identificar os três componentes da motivação intrínseca.
- Promover formas de desenvolver a motivação intrínseca entre os membros da equipe.

## O que se aplica a você?

<b>A.</b>	<b>B.</b>
Você participaria de um esporte porque é divertido e você gosta?	Você estaria mais propenso a participar de um esporte para ganhar uma recompensa ou ficar fisicamente apto?
Você usa as redes sociais mais para entretenimento, para relaxar ou passar o tempo?	Você passa mais tempo nas redes sociais monitorando as reações dos outros às suas postagens e trocando mensagens?
Você aprenderia um novo idioma porque gosta de experimentar coisas novas?	Você estaria mais propenso a aprender um novo idioma porque seus estudos ou trabalho exigem isso?
Você se exercita porque gosta de desafiar fisicamente seu corpo?	Você se exercita porque quer ter sucesso em uma competição ou atividade?
Você assumiria mais responsabilidades no trabalho ou na escola porque gosta de ser desafiado e se sentir realizado?	Você assume mais responsabilidades no trabalho ou na escola para receber um aumento, promoção ou reconhecimento?

# Tipos de Motivação

## **Motivação extrínseca/externa**

*A motivação extrínseca ou externa refere-se a tomar alguma ação para obter uma recompensa ou resultado. Em vez de fazer algo porque é agradável, as pessoas motivadas externamente agem com base no que recebem como resultado.*

Obs./Exemplos:

## **Motivação intrínseca/interna**

*A motivação intrínseca ou interna refere-se a realizar alguma ação em prol do prazer ou da satisfação que você recebe. A motivação para este comportamento pode ser encontrada na própria ação e não em alguma força externa (recompensa ou resultado).*

Obs./Exemplos:

## Componentes da motivação interna

### **Autonomia:**

*Autodirigido em suas ações e comportamentos. Em um ambiente autônomo, os indivíduos possuem um controle primário das suas decisões, ações e comportamentos em vez de serem comandados por alguém.*

### **Maestria:**

*O desejo de melhorar continuamente as suas habilidades e o desempenho pessoal. Incentivar a maestria entre sua equipe representa uma forma importante de assegurar que se sintam desafiados e apoiados enquanto se empenham em melhorar e alcançar os objetivos almejados.*

### **Propósito:**

*O desejo de contribuir e fazer parte de uma causa maior do que si mesmo. As pessoas que se sentem autônomas em suas ações muitas vezes trabalham para chegarem à maestria e, conseqüentemente, chegam a um nível superior de desempenho. Aquelas que o fazem a serviço de um objetivo maior, ou **propósito**, são as mais produtivas, satisfeitas e bem-sucedidas.*

## Estratégias para promover a motivação interna

<b>Autonomia</b>	<b>Maestria</b>	<b>Propósito</b>

## **Atividade: Identifique os seus propósitos**

*O que é importante para você:*

*Qual é a sua meta mais importante?*

*Que legado você quer deixar?*

## ***Sua declaração de propósito pessoal:***

Uma declaração de propósito pessoal define quem você é e a marca que deseja deixar neste mundo.

### *Exemplos de declaração de propósito pessoal*

*"Usar minhas habilidades de escrita para inspirar e educar outros ao redor do mundo para causar uma mudança."*

*"Usar meus dons como orador para melhorar a autoestima das pessoas ao redor do mundo."*

*"Inspirar as crianças a serem mais do que elas pensavam que poderiam ser."*

*"Ser um líder para minha equipe, viver uma vida equilibrada e fazer a diferença."*

## **Qual é a sua maior lição?**

*O que você fará de diferente com base no que aprendeu hoje?*