

Leo framstegssessioner

Medlemsmotivation



Deltagarhandbok



Sessionens mål

Efter denna session kommer deltagarna att kunna:

- Förstå skillnaderna mellan extern och intern motivation.
- Identifiera de tre komponenterna i intern motivation.
- Främja sätt att utveckla intern motivation bland teamets medlemmar.

Vilken stämmer in på dig?

A.	B.
Skulle du delta i en idrott för att det är roligt och för att du gillar den?	Skulle du delta i en idrott för att vinna ett pris eller för att komma i god fysisk form?
Använder du sociala medier för underhållning, för att slappna av eller för att fördriva tiden?	Använder du mer tid på sociala medier för att följa andras reaktioner på dina inlägg samt för att skicka och ta emot meddelanden?
Skulle du lära dig ett nytt språk eftersom du gillar att uppleva nya saker?	Är det mer sannolikt att du skulle lära dig ett nytt språk om dina studier eller ditt arbete krävde det?
Tränar du för att du gillar den fysiska utmaningen för kroppen?	Tränar du för att du vill bli framgångsrik i en tävling eller en aktivitet?
Skulle du ta dig an mer ansvar på jobbet eller i skolan, eftersom du gillar utmaningar och att nå resultat?	Tar du dig an mer arbete på jobbet eller i skolan för att få en löneökning eller en befordran?

Typer av motivation

Extern motivation

Extern eller yttre motivation innebär att vidta en eller fler åtgärder för att få en utmärkelse eller nå ett resultat. Istället för att göra något av ren glädje drivs vissa människor av extern motivation, eftersom de erhåller något som ett resultat av vad de har gjort.

Noteringar/Exempel:

Intern motivation

Intern eller inre motivation innebär att göra något av ren glädje eller den tillfredsställelse det ger dig. Motivationen att göra något finns i själva handlingen och inte i någon extern påverkan, till exempel utmärkelse eller resultat.

Noteringar/Exempel:

Beståndsdelar i intern motivation

Självständighet:

Önskan att vara självstyrd i sina handlingar och beteenden. I en självständig miljö ges människor kontroll över beslut, åtgärder och beteenden istället för att vara vägledda av någon annan.

Kunskap:

Önskan att kontinuerligt förbättra sina färdigheter och resultat. Att uppmuntra kunskaper i teamet är ett viktigt sätt att få alla medlemmar att känna sig utmanade och stöttade under det att de strävar efter att förbättra och uppnå sina mål.

Syfte:

*Önskan att bidra och vara en del av något som är större än sig själv. Människor som känner självständighet i sitt agerande arbetar för att bli bättre, vilket gör att de uppnår bättre resultat. De som gör detta i sina insatser mot ett större mål eller **syfte** är de som är mest produktiva, tillfredsställda och framgångsrika.*

Strategier att skapa intern motivation

Självständighet	Kunskap	Syfte

Aktivitet: Ta reda på ditt syfte

Vad är viktigt för dig?

Vilket är ditt allra viktigaste mål?

Vilket arv vill du efterlämna?

Ditt personliga syfte:

En beskrivning av ditt personliga syfte definierar vem du är och det avtryck du vill efterlämna till denna värld.

Exempel på personligt syfte

"Att använda min förmåga att inspirera och utbilda andra runt om i världen att göra en förändring."

"Att använda min förmåga som talare att förbättra människors självkänsla runt om i världen."

"Att inspirera barn att bli mer än vad de trodde de skulle kunna bli."

"Att vara en ledare i mitt team, leva ett balanserat liv och göra skillnad."

Vad har du lärt dig?

Vad kommer du att göra annorlunda baserat på vad du lärt dig idag?