

УДК 159.923.2

Пономар Н.М. – ст. гр.БМ-41

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

МЕТОДИ САМОМОТИВАЦІЇ, ЯК ОСНОВА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Науковий керівник: к.е.н., доц. Юрик Н. Є.

Кожен день ми зіштовхуємося з ситуаціями, потребуючими мотивації. Самомотивація – це можливість мотивувати себе на виконання тих справ, які не визивають у вас особливої зацікавленості. Менеджер не зможе ефективно управляти іншими, не знаючи як мотивувати себе, тому це важливий елемент самоменеджменту.

Пропонуємо ряд правил самомотивації, які підходять як менеджеру у своїй трудовій діяльності, так і кожній людині у повсякденному житті:

1. Придумайте «прекрасне майбутнє». Пообіцяйте собі якусь значиму нагороду після успішного завершення робочого процесу або отримання позитивного результату.

2. Забезпечте собі «легкий старт». Виникнення великих труднощів на самому початку шляху здатне значно пригнітити настрій менеджера і в результаті привести до небажання працювати. Тому слід дотримуватись правила «від простого до складного»,

3. Минулі удачі – запорука майбутніх успіхів. Спогади про позитивний досвід у минулому, приємний емоційний стан, що супроводжував успіх у роботі, здатні стати потужною мотивацією в сьогоденні.

4. Хваліть свого товариша-менеджера і тоді похвалять вас. Доведено, що це дає настільки потужний заряд позитивної енергії, що з'являється сильне бажання робити свою роботу якнайкраще.

Для ефективної діяльності кожен повинен обрати для себе певні умови роботи:

1. Енергійний старт – ближче фініш. Такий підхід до професійної діяльності здатний в короткі терміни привести до успішного завершення і здачі проекту.

2. Відріжте для себе всі шляхи до відступу. У багатьох випадках мотивувати себе на результативну роботу можна, тільки забезпечивши собі максимум навантаження в суворо обмежений час. Потужні внутрішні сили, які прокидаються в таких працівниках, забезпечують успішне просування справи.

3. Проведіть власний тайм-менеджмент. Поряд з менеджерами, які навантажують себе нерівномірно, існують і працівники, які успішно обходяться без ривків у професійній діяльності та різких підйомів робочого ентузіазму за допомогою розкладу, плану, або розпорядку роботи.

Для окремої категорії людей для успіху достатньо уникання негативних емоцій та їх наслідків, для них рекомендовано:

1. «Я зможу, адже я не гірше». Мова йде про бажання бути не гірше оточуючих, яке часто змушує людину здійснювати корисні, з точки зору інших, дії.

2. Уникати неприємностей. Неприємності нікому не потрібні, тому їх близькість і очевидність є непоганим стимулюючим фактором.

3. Говоріть вголос про свої майбутні успіхи, і тоді, щоб зберегти за собою репутацію «людини слова», ви успішно завершите почате.

З вищевикладеного можна зробити висновок, що відразу всі принципи не може застосувати до себе жоден менеджер, адже всі люди різні, і кожному потрібен свій власний набір правил і самообмежень. Якщо менеджер реалізує свої життєві і професійні задуми через продуктивні форми організаційної поведінки, виробничу активність – це означає, що його самомотивація досягла успіху.