

## Program szkolenia:

# Optymalna wydajność: Motywacja i determinacja do działania

## Informacje:

<b>Nazwa:</b>	<b>Optymalna wydajność: Motywacja i determinacja do działania</b>
<b>Kod:</b>	<b>Soft-practices-motywacja</b>
<b>Kategoria:</b>	Kompetencje miękkie
<b>Grupa docelowa:</b>	
<b>Czas trwania:</b>	2 dni
<b>Forma:</b>	50% wykłady / 50% warsztaty

Szkolenie zostało zaprojektowane dla rozwiązania jednego z kluczowych problemów w zakresie motywowania pracowników. Klasyczne techniki motywacyjne, przy ich wielu zaletach, mają jednak istotne ograniczenie – do niektórych zadań po prostu trudno jest się pracownikom zmotywować, a nawet jeśli im się to uda, motywacja szybko wygasa i wymaga ponownego rozniecenia. W tym miejscu potrzebny jest drugi element układanki – techniki budowania determinacji.

Tak jak motywację można określić hasłem „co robić, żeby się chciało pracować”, tak determinację należałoby opisać przez „co robić, żeby pracować nawet jak się nie chce.” Połączenie tych dwóch umiejętności pozwala na znaczące zwiększenie zaangażowania pracowników, niezależnie od zleczanych im projektów.

Konkretne umiejętności:

- precyzyjniejszego formułowania celów, co ułatwi ich realizację,
- długoterminowego planowania w sposób sprzyjający podtrzymaniu motywacji,
- tworzenia i modyfikacji nawyków,
- wydajnego zarządzania ograniczonym zasobem, jakim jest tzw. „siła woli”
- aktywnego wykorzystywania skłonności do prokrastynacji w produktywny sposób

W trakcie szkolenia przedstawiony zostanie szereg narzędzi i technik wspierających motywację i determinację w codziennej pracy zespołu, omówimy ich ograniczenia i dopasujemy do bezpośrednich potrzeb Państwa firmy.

## Zalety szkolenia:

- Szkolenie prowadzone jest przez doświadczonych trenerów - przedstawiamy treść w sposób preferowany przez technicznych członków zespołu programistycznego: praktyczne i konkretne modele, algorytmy oraz wzorce
- Bazujemy na metodzie naukowej - czerpiąc z psychologii stosowanej, ekonomii behawioralnej oraz neurologii
- Prezentujemy bazę narzędzi gotowych do zastosowania już kolejnego dnia po zakończeniu szkolenia

## Szczegółowy program:

### 1. Istota motywacji i determinacji

- 1.1. Zalety i ograniczenia technik motywacyjnych
- 1.2. Zalety i ograniczenia technik budowania determinacji
- 1.3. Krzywa motywacji i jej konsekwencje

### 2. Struktura nawyku

- 2.1. Generowanie nowych nawyków
- 2.2. Zmiana istniejących nawyków

### 3. Znaczenie celów w motywacji

- 3.1. Model E-SMART
- 3.2. Checklisty w planowaniu i realizacji celów

### 4. Planowanie długoterminowe

- 4.1. Model Vonneguta
- 4.2. Weryfikacja konsekwencji działania
- 4.3. Technika Dwójmyślenia (Doublethink)
- 4.4. Dopasowanie Perspektyw Czasowej
- 4.5. Propulsion System, technika łączenia motywacji „od” i „do”

### 5. Architektura Procesów Decyzyjnych w życiu osobistym i zawodowym

- 5.1. Generowanie Punktów Decyzyjnych
- 5.2. Usuwanie Punktów Decyzyjnych
- 5.3. Ustalanie Domyślnej Decyzji
- 5.4. Kontrastowanie
- 5.5. Dodawanie Barrier
- 5.6. Odejmnowanie Barrier

**6. Generatywne wykorzystanie prokrastynacji**

**7. Higiena psychiczna w motywacji**