

## Test: Co niszczy motywację?

*Motywacja w pracy i poczucie odpowiedzialności za to, co robisz, jest ważnym elementem przeciwdziałającym wypaleniu zawodowemu oraz wspomagającym codzienną satysfakcję z wykonywanych obowiązków. Niestety, czasami zdarza się, że brak nam motywacji do działania i sami nie wiemy, dlaczego tak się dzieje. Jak znaleźć przyczynę? Wykonaj test, który pomoże uświadomić, co zabija Twoją motywację.*

*Test nie ma charakteru diagnostycznego i nie jest profesjonalnym narzędziem do diagnozy. Jego wynik jest wyłącznie wskazówką pomagającą ocenić, czy warto zastanowić się nad zmianami w życiu zawodowym lub osobistym.*

*Poniżej znajdziesz kilka stwierdzeń. Sprawdź, czy z którymś z nich możesz się utożsamić:*

1. Nie potrafię dokończyć zadania lub projektu, kiedy napotykam trudności albo niepowodzenia.
2. Uważam, że moja praca jest nudna i nie ma w niej nic, co mogłoby mnie zaintrygować.
3. Nie wiem, dokąd zmierzam. Nie mam jasno postawionego celu, do którego chcę dążyć.
4. Szybko zniechęcam się do dalszego rozwoju i działania, kiedy nie widzę efektów swojej pracy.
5. Czuję, że mam wiele obowiązków, ale brakuje mi wsparcia. Nie wszystko udaje mi się zrealizować samodzielnie na czas.
6. Nie wierzę, że może mi się udać. Myślę, że brakuje mi odpowiednich kompetencji.
7. Rozpraszają mnie porównywania z innymi. Mam poczucie, że nie osiągnę tyle, co oni.
8. Unikam rozpoczęcia działań nad projektem lub zadaniem tak długo, jak to możliwe.

*Teraz sprawdź, przy których zdaniach postawiłeś znak czy zapisałeś słowo „tak”, wyrażając tym samym, że zgadzasz się z tymi stwierdzeniami i odnosisz je do siebie. To pomoże ocenić, co zabija Twoją motywację w codziennym życiu i wprowadzić korzystne zmiany.*

1. Jeśli demotywują Cię niepowodzenia, trudności albo nadmiar obowiązków, postaraj się podzielić pracę na mniejsze zadania. Dzięki temu nie będziesz odczuwać ciężaru projektu oraz łatwiej będzie Ci przewidzieć, jakie problemy wystąpią po drodze. Będziesz mógł się lepiej przygotować do nich.
2. Problemem jest brak wiary we własne umiejętności? Wiele osób, zwłaszcza kobiet, zmaga się z tzw. syndromem oszusta, czyli przeświadczeniem o braku kompetencji, mimo ich posiadania. Porozmawiaj o swoich obawach z najbliższymi albo specjalistą.
3. Demotywująco może działać także przeświadczenie, że praca jest nudna i nie daje Ci satysfakcji. Brak wyzwań bywa dla niektórych powodem do odczuwania znudzenia. Postaraj się pomyśleć, jakie rozwiązania możesz wprowadzić, aby Twoja praca stała się ciekawsza i przynosiła więcej radości.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.  
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

**Korzyści:**

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: [www.oficynamm.pl](http://www.oficynamm.pl)  
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, [bok@oficynamm.pl](mailto:bok@oficynamm.pl)**