



Pastrarea motivarii si entuziasmului la locul de munca

Menținerea motivației și a entuziasmului necesită atât acțiuni individuale, cât și un mediu de lucru susținut. Aceasta implică stabilirea unor obiective clare, cultivarea autonomiei și dezvoltarea abilităților profesionale. Un entuziasm real la birou se bazează pe echilibru, provocări constante și o comunicare deschisă.

Entuziasmul la locul de muncă este o componentă esențială pentru a te simți împlinit atât profesional, cât și personal. Este energia care te motivează să te ridici dimineața din pat și să te duci la job bine dispus și pregătit să-ți faci treaba cu determinare.

Totuși, într-un mediu agitat, presărat cu provocări, este posibil să-ți pierzi din entuziasmul legat de munca ta. Așadar, cum poți să-l menții la cote cât mai ridicate și să-ți transformi locul de muncă într-un mediu motivant și satisfăcător?

Principalele metode de crestere a motivarii/entuziasmului:

Stabilește obiective clare și realiste: Împarte sarcinile mari în pași mici. Bifarea acestora aduce satisfacție imediată și previne epuizarea.

Reanalizează-ți scopul: Găsește o conexiune între munca ta de zi cu zi și imaginea de ansamblu. Înțelege cum contribuția ta aduce valoare.

Implică-te în proiecte noi: Monotonia ucide entuziasmul. Cere noi provocări sau responsabilități adiacente pentru a-ți menține mintea curioasă.

Învăță continuu: Concentrează-te pe dezvoltarea abilităților și perfecționarea acestora (măiestrie).

Strategii eficiente de crestere a motivarii/entuziasmului:

Implică-te într-un proiect nou

Un proiect nou ar putea schimba multe lucruri în atitudinea ta față de jobul tău. Dacă simți că te plictisești, este clar că ai nevoie să-ți asumi noi responsabilități și să dovedești că poți face mai mult decât atât. Companiile sunt tot mai deschise pentru astfel de inițiative, așa că spune superiorului tău ce-ți dorești!

Stabilește-ți obiective clare și realiste

Stabilirea unor obiective clare și realiste este fundamentul unei cariere împlinite. Atunci când știi exact ce-ți dorești să realizezi și îți setezi direcția în mod concret, vei fi mai motivat să lucrezi și să-ți depășești limitele pentru a atinge acele obiective.

Este important ca obiectivele tale să fie măsurabile, realizabile și relevante pentru cariera ta. Împarte-ți obiectivele mari pe pași mai mici și stabilește-ți deadline-uri realiste pentru fiecare pas pe care îl urmezi. Astfel, vei avea un ghid clar pentru progresul tău și vei fi mai determinat să te menții pe drumul cel bun.



Caută provocări și noi oportunități

Rutina poate fi unul dintre cei mai mari dușmani când vine vorba de entuziasmul la locul de muncă. Pentru a-ți menține interesul și motivația, este important să cauți constant provocări noi și să fii deschis la noi oportunități de dezvoltare și creștere profesională. Alege proiecte sau sarcini care îți pun la încercare abilitățile și te împing în afara zonei tale de confort.

Fii deschis la schimbare și nu ezita să explorezi domenii noi sau să îți asumi responsabilități suplimentare. Participarea la training-uri, seminarii sau conferințe poate fi, de asemenea, o modalitate excelentă de a-ți extinde cunoștințele și de a-ți dezvolta abilitățile într-un mediu inspirațional.

Celebrează succesele

Este important să recunoști și să sărbătorești realizările tale și ale colegilor tăi la locul de muncă. Recunoașterea și aprecierea contribuțiilor și succeselor tale și ale celor din jurul tău pot consolida sentimentul de realizare și satisfacție și pot crește nivelul tău de entuziasm și motivație. Fii deschis să împărtășești succesele tale cu colegii și să-i feliciți și să-i încurajezi pe aceștia în reușitele lor. În plus, nu ezita să îți sărbătorești propriile realizări, indiferent de cât de mici sau mari ar fi ele. Fie că este vorba de atingerea unui obiectiv important sau de depășirea unei provocări dificile, merită să îți acorzi timp să te bucuri de succesele tale și să-ți direcționezi eforturile în direcția dorită.

Cultivă relații pozitive la job

Relațiile pozitive la locul de muncă pot reprezenta un factor important în menținerea entuziasmului și satisfacției profesionale. Colaborarea cu colegii și managerii într-un mediu de lucru armonios poate îmbunătăți semnificativ calitatea experienței tale de muncă și te poate motiva să îți depășești limitele pentru a atinge obiective comune. Pentru a cultiva relații pozitive, fii deschis la comunicare și cooperare, ascultă cu atenție și arată empatie și respect față de ceilalți. Investește timp și energie în dezvoltarea relațiilor profesionale și nu ezita să îți oferi sprijin și să îți împărtășești ideile și cunoștințele cu colegii tăi. În cele din urmă, nu uita să îți exprimi recunoștința față de contribuția și sprijinul celorlalți și să fii un coleg pe care lumea se poate baza în echipă.

Mentoreaza un coleg nou

Dacă ai un coleg nou venit în organizație, atunci discută cu managerul despre posibilitatea de a-l mentora, sigur, dacă te simți pregătit pentru asta. Prin acest mod, vei câștiga mai multă încredere în tine și vei reuși să-i determini și pe alții să te urmeze.

Dincolo de strategia de management HR care ar trebui să includă creșterea angajamentului pe lista de priorități, cei care se confruntă cu plictiseala profesională, cu lipsa de interes pentru ceea ce au de făcut în fiecare zi, trebuie să găsească și singuri soluții pentru a remedia această problemă... nu de “dragul” companiilor în care lucrează, ci pentru că detașarea aceasta poate avea efecte nocive asupra traseului profesional.



Modalități de a reduce plictiseala și demotivarea:

1. Re-analizați-vă alegerile în sfera vieții profesionale.

Adesea, ceea ce am considerat că ne definește la începutul traseului profesional se schimbă fundamental după câțiva ani de muncă. Poate că între timp am descoperit altceva despre noi sau despre jobul pe care credeam că ni-l dorim și simplul fapt că jobul actual ne provoacă doar plictiseală nu înseamnă că nu putem găsi un loc de muncă în care să ne simțim cu adevărat actualizați.

2. Înțelegeți care este scopul jobului pe care îl ocupați în paradigma organizațională.

Rutina zilnică ne poate împinge foarte ușor în extreme. Putem ajunge să credem că ceea ce facem nu are niciun fel de valoare și acest lucru se proiectează negativ asupra stimei de sine și capacității de auto-motivare. Înainte de a aștepta de la cei din juri să fim valorizați, e bine să înțelegem cum ceea ce facem contribuie la realizarea obiectivelor organizaționale (și, implicit, individuale).

3. Încercați să găsiți o echipă/organizație din care o să vă facă plăcere să faceți parte, de care să vă simțiți mândri.

Este foarte posibil ca plictiseala profesională să fie doar o consecință a faptului că a venit momentul să faceți o schimbare. Dincolo de dimensiunea profesională a jobului pe care îl veți viza, nu uitați cât de important este să fiți mândri de ceea ce faceți și de oamenii cu care colaborați în fiecare zi.

Cu toții știm că un job trebuie să ne asigure un trai satisfăcător, astfel încât să ne simțim confortabil. Dar nu doar despre asta este vorba. Dacă jobul nu-ți aduce niciun fel de plăcere, atunci trebuie să te reorientezi în carieră, ori domeniul nu este potrivit pentru tine, ori valorile organizației nu se aliniază cu ale tale.

Intocmit de

Expert informare și constientizare

Orzea Corneliu Gheorghe

Mai 2026