Motivationsgrafen

Motivationsgrafen er et værktøj som hjælper dig til at få et overblik over, hvilke faktorer og opgaver, der motiverer og hvilke der demotiverer dig. En væsentlig viden for dig selv at have en opmærksomhed på, men også vigtig at dele med leder og kollegaer som en del af drøftelsen om trivsel.

Motivationsgrafen kan du anvende til at:

* Blive bevidst om, hvad du motiveres af
* Blive bevidst om, hvad der demotiverer dig
* Få større klarhed over, i hvilke opgaver/faktorer/jobsituationer du præsterer godt
* Drøfte arbejdsfordeling og opgaver med kollegaer og leder

Motivationsgrafen er et billede på, hvordan din motivation har været enten stigende eller faldende igennem en periode som du selv definere. Billedet kan gøre dig klogere på, hvilke opgaver og arbejdssituationer, der giver dig energi og gør dit arbejde meningsfuldt, og dermed skal fylde mere i dit arbejde.

# Lav din motivationsgraf

Motivationsgrafen har du tiden på X-aksen og motivation på Y-aksen. Halvvejs på Y-aksen er der en nulindikator. Nulindikatoren er de øjeblikke, hvor du hverken har følt dig motiveret eller demotiveret.

Du bestemmer selv, hvorfra du vil starte din graf. Det kan f.eks. starte ved din ansættelsesstart i nuværende job eller ved starten af en bestemt opgave. Tegn derefter, hvordan din motivation enten er gået op eller ned. Her handler det om at slippe struktur og bare gå efter din intuition. Tænker du på en bestemt opgave, kan det være, du starter højt oppe på grafen, og i takt med at du tegner, går den enten op eller ned.

Formålet med øvelsen er at finde de tidspunkter, hvor du har følt dig topmotiveret og demotiveret. Slip derfor tanken om at tiden på X-aksen skal være med samme interval. Lad dig lede af de tanker, der opstår undervejs, mens du tegner grafen.

Når du har tegnet din graf, skal du rette fokus mod de tre steder på grafen, der er højest og lavest. Dette er dine motivationstoppe og motivationsdale. Her ligger dyrebar information som du kan bruge i forhold til din trivsel og dit arbejdsliv.



# Motivationstoppe

Dine motivationstoppe er de tre tidspunkter, hvor du har følt dig mest motiveret i det du lavede. Det kan være et tidspunkt i dit arbejdsliv, en arbejdssituation eller en bestemt opgave.

Til hver top beskriver du:

* Hvad kendetegnede din arbejdsopgaver?
* Hvilket ansvar havde du?
* Hvad var din rolle?
* Hvem arbejdede du sammen med?
* Hvilke resultater skabte du?

Når du har gjort dette for hver top, kan du begynde at se et mønster. Du er nu blevet klogere på, hvad der motiverer dig. Denne viden kan du bruge til at styre dit arbejde i en retning, der motiverer dig.

# Motivationsdale

På samme måde som du gennemgik dine motivationstoppe, skal du nu gennemgå dine motivationsdale. Det er de tre steder på grafen, hvor din motivation har været lavest.

Det er vigtigt at vide, hvad der motiverer dig, men det er lige så vigtigt at vide og være opmærksom på, hvad der virker demotiverende på dig. Gennemgå derfor hver dal ud fra de samme spørgsmål som ved motionstoppene.



Når du er færdig, har du et detaljeret overblik over, hvad der motiverer dig, og hvad der demotiverer dig. Del gerne dine motivationstoppe og motivationsdale med dine nærmeste kollegaer og din leder.

Motivationsdale

Motivationstoppe

**Egne noter**