

*Булах Тетяна Миколаївна,
кандидат економічних наук, доцент,
доцент кафедри економіки та менеджменту ЗЕД,
Національна академія статистики, обліку та аудиту*

МЕТОДИ САМОМОТИВАЦІЇ В ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТІ

У нашому житті досить міцно вкорінено слово «мотивація», але людина рідко коли задумується, що воно означає саме для неї. Тільки коли вона дуже уважно концентрується на власних станах і на різного роду відчуттях, то отримує шанс краще пізнати себе, а отже і навчитися володіти своєю мотивацією, тобто самовмотивуватись [6].

Самомотивація (внутрішня мотивація) – це прагнення здійснювати діяльність заради неї самої, заради нагороди, яка міститься в самій цій діяльності [5].

Наразі в тайм-менеджменті існує велика кількість методів, які можуть допомогти розвинути самомотивацію:

1. Матриця «хочу-можу-треба». Допомогає у формулюванні своїх життєвих цілей.

«Хочу» – це простір бажань, цілей, інтересів, прагнень.

«Можу» – це простір здібностей, талантів, стан здоров'я.

«Треба» – це простір відповідей на запитання: що приносить гроші, за що люди готові платити, що їм потрібно?

Облік і поєднання цих трьох компонентів веде до професійного успіху [4].

2. Рефреймінг – це спеціальний прийом, який дозволяє побачити ситуацію, факт, дію по-іншому, під іншим кутом зору [5]. Основними принципами застосування рефреймінгу є:

- позитивне формулювання додаткових завдань;
- виявлення переваг ситуації або якостей людини, використання терміну «проте»;
- постановка факту, людини чи ситуації у вигідний для порівняння ряд;
- використання слова «або» для створення контрасту.

Застосування рефреймінгу передбачає, що всі факти, які характеризують іншу сторону події, явища або якості людини обов'язково повинні відповідати дійсності [2].

3. Прийом «Пиріг часу». Надає можливість усвідомити поняття «капітал часу» через візуальну техніку, дослідити як і на що людина витрачає свій час і скільки його в неї залишилось, а також мотивувати її на те, що потрібно ставити перед собою задачі і виконувати їх тут і зараз, а не там і потім.

4. Техніка «якоріння». Ця техніка відома вже давно і встигла зарекомендувати себе як надійний і перевірений спосіб. В основі її лежить уявлення про те, що будь-який матеріальний об'єкт («якір») пов'язаний з певним емоційним станом і здатний його викликати. Тому, коли людині потрібно налаштуватися на роботу, вона «включає» потрібний «якір»,

викликаючи необхідний для неї емоційний стан. Загалом, існує два способи виникнення «якорів»:

– шляхом багаторазових повторень. Коли існують повторювані випадки, що закріплюють зв'язок «якір-асоціація-дія»;

– на піку сильного емоційного переживання. Коли людям щось цікаво, коли вони залучені в процес, то сприйняття, засвоєння і закріплення інформації відбувається набагато швидше і легше.

Життя кожної людини багате на різноманітні події і супроводжуючі їх емоції, і тому у кожного – свої «якоря» (музика, колір, слово, рух, жест і т.д.) на певні дії.

Найчастіше в житті людини присутні зовнішні «якоря»: дзвінок будильника вранці – пора вставати; зелене світло світлофора – можна йти; закритий шлагбаум на залізничному переїзді – наближається поїзд.

Як правило, більшість «якорів» настільки очевидні і поширені, що люди ледь їх помічають, звикають до них як до само собою зрозумілих явищ, а тим часом вони активно впливають на зміну їх емоційного стану [1].

Варто зазначити, що вищеописані методи для самомотивації не є універсальними. На практиці необхідно застосовувати різні техніки тайм-менеджменту у їх взаємозв'язку та самостійно обирати ті методи, які дозволяють враховувати індивідуальні особливості та є найбільш ефективними для конкретної особи [3].

Окрім того, ефективність зазначених методів проявлятиметься лише в тому випадку, коли людина буде свідомо налаштована на досягнення цілей та готова вирішувати поставлені перед нею завдання.

Список використаних джерел

1. Архангельский Г. А., Лукашенко М. А., Телегина Т. В., Бехтерев С. В. Тайм-менеджмент. Полный курс: Учебное пособие. М.: Альпина Паблишер, 2012. 311 с.

2. Методы самомотивации и тайм-менеджмента. URL: <https://dmitriytishanskiy.ru/menedzhment/tajm-menedzhment-samomotivatsiya.html>.

3. Причепя І. В., Соломонюк І. Л., Лесько Т. В. Тайм-менеджмент як дієвий інструмент ефективного використання часу успішного менеджера за сучасних умов. Ефективна економіка. 2018. № 12. URL: http://www.economy.nauka.com.ua/pdf/12_2018/106.pdf/.

4. Хочу – можу – треба: правильний вибір професії. URL: <http://mdu.edu.ua/?p=33545>.

5. Чкан А. С., Маркова С. В., Коваленко Н. М. Самоменеджмент: навчальний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Менеджмент». Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 84 с.

6. Як зробити так, щоб почати робити? Способи самомотивації. URL: <https://spe.org.ua/blog/tm/samomotyvatsiia/>