



ÖNREFLEXIÓS KÉRDÉSEK

Hogyan kapcsolódik össze a saját motiváltságod, a mások motiválására való képességed és a motiválhatóságod?

Ez a munkalap abban segít, hogy ránézz, hol van most a legnagyobb erőforrásod és fejlesztési lehetőséged.

MOTIVÁLTTSÁG – MI AZ, AMI JELENLEG BELSŐ MOTIVÁCIÓT AD SZÁMOMRA?

Mikor éreztem magam mostanában igazán motiváltnak a munkámban?

Mi az, amire akkor is figyelek, amikor nincs külső elvárás vagy nyomás?

Mikor érzem azt, hogy a munkám összhangban van az értékeimmel?



www.dft.hu



+36 20 338 3808



kapcsolat@dft.hu



MOTIVÁLTTSÁG – MI AZ, AMI JELENLEG BELSŐ MOTIVÁCIÓT AD SZÁMOMRA?

Mi ad nekem most energiát, értelmet, irányt?

Mi az, ami jelenleg csökkenti a belső lendületemet?

Mit tehetnék azért, hogy ez a belső tűz erősebb legyen?



www.dft.hu



+36 20 338 3808



kapcsolat@dft.hu



MOTIVÁLÓ KÉPESSÉG – HOGYAN HATOK MÁSOKRA?

Miben tapasztalom azt, hogy pozitív hatással vagyok másokra?

Mikor kérnek tőlem támogatást, visszajelzést, iránymutatást?

Mikor érzem azt, hogy könnyen tudok lendületet adni egy helyzetnek?



www.dft.hu



+36 20 338 3808



kapcsolat@dft.hu



MOTIVÁLÓ KÉPESSÉG – HOGYAN HATOK MÁSOKRA?

Milyen viselkedésem erősíti mások elköteleződését vagy biztonságérzetét?

Hogyan reagálnak mások, amikor lelkes vagyok – és amikor nem?

Mit adok most tovább abból, ami bennem van?



www.dft.hu



+36 20 338 3808



kapcsolat@dft.hu



MOTIVÁLHATÓSÁG – MENNYIRE VAGYOK NYITOTT?

Mennyire engedem, hogy mások visszajelzései hassanak rám?

Hogyan reagálok akkor, amikor eltérő véleménnyel vagy kritikával találkozom?

Milyen külső megerősítés vagy támogatás hat rám a legerősebben?



www.dft.hu



+36 20 338 3808



kapcsolat@dft.hu



MOTIVÁLHATÓSÁG – MENNYIRE VAGYOK NYITOTT?

Mi az, amit hajlamos vagyok elutasítani, még mielőtt végiggondolnám?

Milyen körülmények között válok zárttá vagy védekezővé?

Mire lenne szükségem ahhoz, hogy nyitottabban kapcsolódjak?



www.dft.hu



+36 20 338 3808



kapcsolat@dft.hu



