



## **Sammen skaper vi endring!**

Alle organisasjoner har utfordringer.  
Det er måten man håndterer  
utfordringene på som forteller hvor  
god man er.

# Trivsel. Motivasjon. Våre plikter.

Ann Iren Drivdahl  
2010



Bedrift & Personalpsykologi

- Trivsel
- Våre plikter
- Motivasjon



- Hva er trivsel
- Følelser & trivsel
- Effektivitet og trivsel



- **Kapittel 2. Arbeidsgivers og arbeidstakers plikter**

*§ 2-3. Arbeidstakers medvirkningsplikt*



## MOTIVASJON:

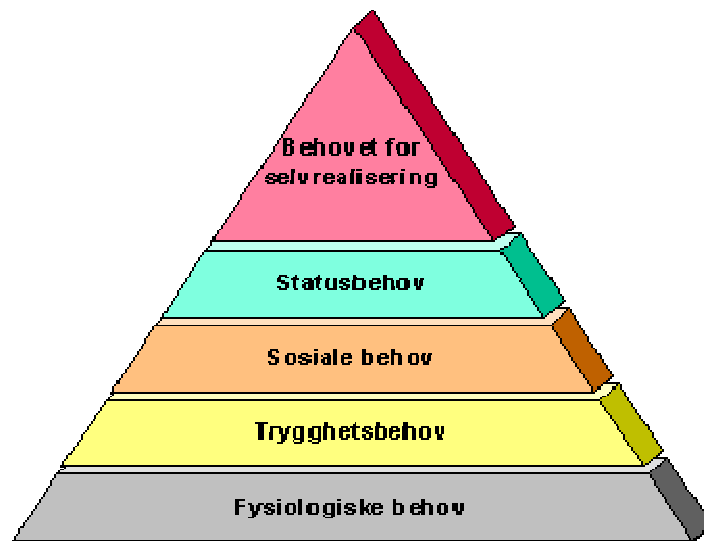
- *Hvorfor* gjør vi det vi gjør?
- Indre og ytre motivasjonsfaktorer.
- Kan motivasjon skapes?
- En kort innføring i modellen *Mennesket som system*.



- I psykologien defineres motivasjon som:  
*”psykologiske prosesser som igangsetter, regulerer og opprettholder atferd”*  
(Willy Haukedal, 2004)
- I jobbsammenheng er vi oftest opptatt av resultatet av motivasjon - hvilken ytelse den enkelte presterer.



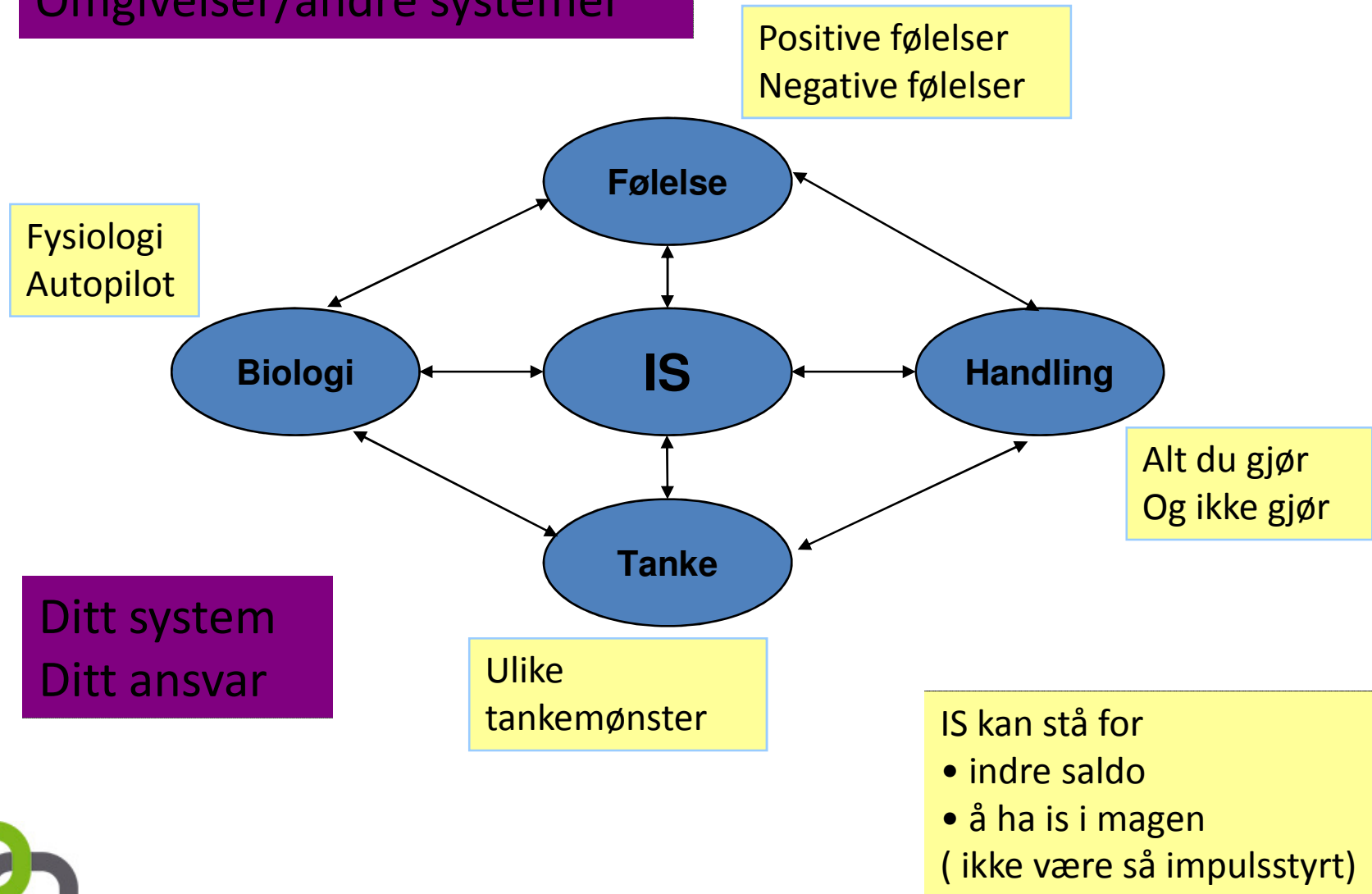
# Maslows behovspyramide



1. Selvrealisering
2. Statusbehov/egoistiske behov
3. Sosiale behov
4. Trygghet
5. Fysiologiske behov (kroppslige behov)



# Omgivelser/andre systemer





- Kan motivasjon skapes?
- Arbeidsgivere ønsker at folk skal yte best mulig, og helst skal motivasjonen komme innenfra (at folk blir selvgående).



## *Psykologiske jobbkrav*

- 1) Behov for et innhold i jobben som fordrer noe utover et visst minimum av variasjon, selv om dette ikke nødvendigvis innebærer noe stadig nytt i jobben.*



## *Psykologiske jobbkrav*

*2) Behov for å kunne lære noe i jobben, og å fortsette å lære*



## *Psykologiske jobbkrav*

*3) Behov for å kunne treffe beslutninger, i det minste innenfor et avgrenset område, som den enkelte kan kalle sitt eget.*



## *Psykologiske jobbkra*

4) *Behov for anseelse, i det minste en viss grad av mellommenneskelig støtte og respekt på arbeidsplassen*



## *Psykologiske jobbkrav*

5) *Behov for å se sammenheng mellom arbeidet og omverdenen, i det minste slik at en kan se en viss forbindelse mellom det man utfører i arbeidet og det som betraktes som nyttig eller verdifullt.*



## *Psykologiske jobbkrav*

*6) Behov for å se at jobben er forenlig med en ønskverdig framtid uten at dette nødvendigvis innebærer avansement*



## Konstruktiv ros

- Det vi setter fokus på får vi mer av...
- Hvilken atferd ønsker du å forsterke?
- "Knip" mennesker når de gjør det bra.
- Gi konkrete tilbakemeldinger på ønsket atferd.
- Positive tilbakemeldinger i plenum.
- Negativ tilbakemelding under fire øyne.





*Tusen takk for meg*



Tlf. 381 21 370/  
990 32 822  
[anniren@b-p.no](mailto:anniren@b-p.no)



Bedrift & Personalpsykologi