TYÖHYVINVONNIN AARREARKUN TYÖKALU

Motivaatioruudukko

Työkalun tavoitteena on ohjata työntekijä pohtimaan omaa motivoitumistaan työssä ja löytämään uusia motivoivia elementtejä esihenkilön kanssa yhdessä keskustellen.

Hyödyt

- Lisää itsetuntemusta.
- Auttaa löytämään työstä uusia ja innostavia puolia.
- Motivaatio vahvistaa työhyvinvointia.

Ohje työkalun käyttöön

1. Työntekijä pohtii itsenäisesti motivaatioruudukon (liite) avulla, mitkä asiat motivoivat häntä työssään:
    - Ympyröi:
      Valitse kaksi ruutua, jotka kuvaavat sinua parhaiten.
    - Rasti päälle:
      Valitse kaksi ruutua, jotka kuvaavat sinua vähiten.
2. Esihenkilö ja työntekijä keskustelevat motivaatiosta. Tavoitteena on löytää uusia asioita tai näkökulmia motivaation vahvistamiseksi tai palauttamiseksi. Hyödyntäkää keskustelun pohjana motivaatioruudukkoa.
    - Esihenkilö: Hyödynnä motivaatioruudukkoon liittyvää vinkkilistaa (liite), josta saat ideoita motivointiin.

Lähde: Mukaillen Steven Reiss. Reiss Motivaatioprofiili (RMP)

Työkaluun liittyvät lisämateriaalit

- Motivaatioruudukko
- Johtajalle vinkkejä motivaation löytämiseen

INFO

Tarve
Osaamisen ja motivaation vahvistaminen

Kenelle
Yksittäiselle työntekijälle ja esihenkilölle
Voi toteuttaa myös keskustellen tiimin kesken

Kesto
30 minuuttia

MOTIVAATIORUUDUKKO

YMPYRÖI: Valitse kaksi ruutua, jotka kuvaavat parhaiten sinun motivaatiota työssä.
RASTI YLI: Valitse kaksi ruutua, jotka kuvaavat sinun motivaatiota vähiten.

Vastuunkantaja Minua kiinnostaa yhteisiin asioihin vaikuttaminen ja haluan olla päättämässä yhteisistä asioista. Otan mielelläni vetovastuuta erilaisista projekteista. Jaan mielelläni osaamistani muille.	**Diskuteeraaja** Minua kiinnostaa asioiden huolellinen pohdinta ja perinpohjainen valmistelu, ennen kuin asioista päätetään. Minulle on tärkeää, että yhteisistä asioista päätetään yhdessä.	**Omatoiminen ihminen** Olen parhaimmillani tehtävissä, jotka voin hoitaa mahdollisimman omatoimisesti ja oman harkintani mukaan. Tarvitsen työlleni vain raamit, en tarkkoja ohjeita.	**Ryhmässä toimija** Arvostan hyviä ihmissuhteita tiimissäni. Minulle on tärkeää, että tiimimme löytää yhteisymmärryksen keskustellen ja autamme toinen toisiamme. Minua motivoi avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri.
Tiedonjanoinen Minua kiinnostaa perehtyä uusiin asioihin perusteellisesti ja pohtia niitä monelta eri kantilta yhdessä muiden kanssa. Etsin mielelläni uutta tietoa. Rutiinitehtävät vähän kyllästyttävät.	**Tekijä** Siirryn nopeasti teoriasta käytännön toteutukseen. Minua motivoi näkyvät tulokset työssä. Mieluummin kokeilen heti, kuin suunnitelen perusteellisesti ja pitkään. Arvostan käytännön esimerkkejä enemmän kuin pitkiä luentoja.	**Positiivisesta palautteesta syttyvä** Minua vie eteenpäin ja innostaa onnistumiset ja kannustus. Niiden voimalla motivoidun tekemään hyvillä mielin työtä seuraavallakin kerralla.	**Haasteisiin tarttuja** Haluan tehdä asiat hyvin ja nautin siitä, että saan tehdä jotakin sellaista mitä muut eivät ole vielä tehneet. Olen itsevarma ja haluan kehittyä, joten anna minulle rakentavaa palautetta.
Järjestyksen ihminen Minulle on tärkeää, että työpaikalla on sovitut toimintatavat ja ohjeet, joita kaikki noudattavat. Pidän kiinni siitä, että kaikki noudattavat yhteisiä rutiineja ja aikatauluja. Otan mielelläni vastuuta järjestely- ja suunnittelutehtävistä.	**Spontaani** Kyllästyn rutiineihin helposti ja teen mielelläni vaihtelevia ja monipuolisia tehtäviä. Arvostan enemmän joustavuutta kuin tarkkoja aikatauluja ja suunnitelmia. Olen hyvä tekemään monta asiaa yhtä aikaa. Minulle ei ole tärkeää ovatko tavarat paikallaan vai eivät.	**Keräilijä** Pidän siitä, että voimme kerätä päiväkotiimme esimerkiksi askartelua varten monenlaisia materiaaleja ja tavaroita. Mitään ei kannata heittää hukkaan, vaan materiaaleja voi käyttää uudella tavalla. Vastaan mielelläni materiaalin säilytykseen liittyvistä tehtävistä ja kunnossapidosta.	**Periaatteen ihminen** Minulle arvot ja niiden toteutuminen ovat erityisen tärkeitä. Arvostan päiväkodin traditioita ja perinteitä, esim. juhlapyhien juhlistamista yhdessä. Olen luotettava ja lojaali. Toivon sitä myös muilta.
Maailmanparantaja Minulle on tärkeää, että päiväkodissamme on kaikilla hyvä olla ja olemme oikeudenmukainen työyhteisö. Minulle on tärkeää, että kaikkia kohdellaan reilusti. Teen mielelläni työtä yhteisen hyvän puolesta, niin työssä kuin vapaa-ajalla. Jatkuva pessimismi uuvuttaa minua.	**Realisti** Ajattelen työtehtävien ja kehittämistehtävien toteutusta realistisesti: Mikä on mahdollinen toteutus näillä resusseilla ja tällä aikataululla. Haluan keskittyä mieluummin asioihin, joihin voimme itse vaikuttaa, kuin pohtia asioita periaatteellisella tasolla.	**Sosiaalinen ihminen** Olen kiinnostunut ihmisistä ja nautin yhteistyöstä eri ryhmien ja verkostojen kanssa. Työpäivään haluan myös epämuodollisia keskusteluja, huumoria ja vitsailua. Työskentelen mieluummin pareina tai ryhmissä, kuin yksin.	**Perhekeskeinen ihminen** Minulle on tärkeää työn ja perheelämän yhteensovittaminen. En mielelläni tee ylitöitä tai pitkiä työvuoroja tästä syystä. Työpäivän aikana on mukava jutella oman perheen kuulumisista työkavereiden kanssa.
Menestyjä Olen kiinnostunut uralla etenemisestä ja vastuullisista tehtävistä. Olen valmis kouluttautumaan, jotta voin saavuttaa tavoitteeni. Minulle on tärkeää, että minun työpanostani arvostetaan työpaikalla.	**Kilpailuhenkinen ihminen** Minusta erilaiset kilpailut ovat innostavia ja nautin voittamisesta. Esimerkiksi tiimien tai päiväkotien väliset kisailut piristävät työarkea. Pidän kunnon väittelyistä ja keskusteluista, joissa perustellaan näkökulmia. En anna periksi, jos kohtaan vastoinkäymisiä.	**Harmoninen ihminen** Arvostan ja rakennan työrauhaa ja sopusointua tiimissä. En nauti väittelyistä tai kilpailusta. Mukaudun helposti muiden tapoihin työskennellä.	**Esteetikko** Innostavimmat työtehtävät lasten kanssa liittyvät käsillä tekemiseen ja taiteen tekemiseen. Arvostan kaunista työympäristöä ja olen mielelläni mukana työpaikan sisustukseen liittyvissä tehtävissä.
Ruokaintoilija Innostavimmat työtehtävät lasten kanssa liittyvät leipomiseen tai ruoan laittoon. Minulle on tärkeää, että ehdin nauttia lounaan työpäivän aikana.	**Liikkuja** Liikunnalliset leikit ja tekeminen lasten kanssa innostavat niin sisällä kuin ulkona. Jos joudun istumaan pitkään, tulen levottomaksi. Harrastan paljon liikuntaa myös vapaa-ajalla.	**Seikkailija** Rakastan jännitystä ja yllättäviä tilanteita. Innostun muutoksista ja erilaisista uusien asioiden kokeiluista. Riskinottokaan ei haittaa minua. Selviän hyvin paineen alla.	**Stressitön ihminen** Arvostan erityisesti turvallisuutta ja pysyvyyttä. Pidän rutiineista ja tasaisesta ja stressittömästä arjesta. Haluan keskustella työhön liittyvistä muutoksista ja niiden vaikutuksista työhön.

Työhyvinvoinnin aarrearkku: ttl.fi/aarrearkku

Työterveyslaitos

Euroopan unionin osarahoittama

JOHTAJALLE VINKKEJÄ MOTIVAATION LÖYTÄMISEEN

Pyydä työntekijää täyttämään motivaatioruudukko ajatuksen kanssa. Keskustelkaa siitä yhdessä.
Saat tästä ruudukosta vinkkejä, miten voit auttaa työntekijää motivaation löytämisessä.

Vastuunkantaja

Anna palautetta siitä, miten merkittävä hänen työpanoksensa on. Nosta esiin pienetkin saavutukset.
Ota mukaan yhteisistä asioista päättämiseen.
Tarjoa mahdollisuuksia:
Sisäisten koulutusten järjestäminen ja oman osaamisen jakaminen.
Vastuutehtävät ja erilaiset työryhmät
Esihenkilötehtävät, tiiminvetäjän tehtävät

Diskuteeraaja

Käytä aikaa kuunteluun ja anna aikaa pohtimiseen. Älä pakota liian nopeaan päätöksentekoon.
Ota mukaan yhteisten asioiden valmisteluun ja erilaisten vaihtoehtojen pohtimiseen.
Hän on parhaimmillaan tiimissä, joka osaa tehdä päätöksiä demokraattisesti (yksi ei jyrää muita).
Kannusta siis tiimiä yhteisöohjautuvuuteen.

Omatoiminen ihminen

Kerro että luotat hänen itsenäiseen suoriutumiseensa ja pidät omatoimisuutta arvossa.
Keskustelkaa siitä, mistä asioista hän voi päättää, suunnitella ja toteuttaa työssään itsenäisesti.
Tarjoa vastuutehtäviä, joita voi suorittaa itsenäisesti.

Ryhmässä toimija

Varmista, että hänen tiimissään tiimisopimukset, yhteiset kasvatuslinjaukset ja yhteiset säännöt ovat selvät ja niitä noudatetaan. Palaa tähän säännöllisesti tiimin kanssa.
Kannusta hänen tiimiään yhdessä suunnitteluun ja ideointiin.
Varmista, että hänen tiimissään käytetään aikaa myös vapaamuotoiseen keskusteluun ja yhdessä oloon.

Tiedonjanoinen

Hyödynnä tiedon hakemisessa ja erilaisten näkökulmien tuottamisessa.
Hyödynnä koulutusmateriaalin tekemisessä.
Tarjoa mahdollisuutta toimia sisäisenä kouluttajana.

Tekijä

Tee näkyväksi työn tuloksia ja konkretisoi saavutuksia.
Ota mukaan uusien asioiden kokeiluihin ja testaamiseen.
Ota mukaan muutosten toimintasuunnitelmien konkretisointiin.
Tue muutoksissa: Puhu konkreettisista ja käytännön asioista, jotka muuttuvat.

Positiivisesta palautteesta syttyvä

Anna paljon positiivista palautetta ja kannusta eteenpäin.
Rohkaise ja tue onnistumista uusissa haasteissa.
Jos annat rakentavaa palautetta, kysy ensin mitä hänen pitäisi omasta mielestään tehdä toisin tai parantaa.

Haasteisiin tarttuja

Anna haastavia tehtäviä, mielellään sellaisia joita muut eivät ole vielä tehneet.
Anna rakentava palaute suoraan ja ja varmista palautteeseen liittyvät faktat.

Järjestyksen ihminen

Anna järjestely- ja suunnittelutehtäviä.
Luo keskusteluihin ja kokouksiin rakenne ja vakituiset aikataulut. Jaa esityslistat etukäteen.
Vältä äkillisiä suunnitelman muutoksia.
Tue työn muutostilanteissa ja korosta entisellään pysyviä asioita.

Spontaani

Työn kierto tai työtehtävien kierrättäminen voi motivoida.
Tee selväksi rajat, joiden sisällä hän voi poiketa rutiineista ja tehdä asioita uudella tavalla.
Anna mahdollisuus ideoida, miten rutiinitöistä saadaan vaihtelevampia.
Anna mahdollisuus kokeilla uusia toimintatapoja.

Keräilijä

Anna tehtäviä, joihin liittyy tietojen tai materiaalin tallentamista, dokumentointia tai arkistointia.
Anna vastuu päiväkodin leikekirjan tekemisestä, johon keräätte ideoita esim. leikeistä ja muusta tekemisestä.

Periaatteen ihminen

Osoita arvostusta siitä, että hän noudattaa ohjeita ja sääntöjä.
Anna vastuutehtäviä päiväkodin perinteiden järjestelytehtävissä.
Tarjoa perehdyttäjän tai mentorin tehtävää, jossa tavoitteena on siirtää päiväkodin hiljaista tietoa eteenpäin, kuten arvoja, perinteitä ja periaatteita.
Varmista, että hänen tiimissään käydään säännöllisesti kasvatuksen arvo- ja moraalikeskusteluja.

Maailmanparantaja

Anna työsuojelun tai työhyvinvoinnin kehittämis- ja vastuutehtäviä.
Kysy ideoita, miten päiväkodin kehittämisessä otetaan kaikki huomioon ja saadaan kaikkien näkemykset kuuluville.
Anna hänen arvojaan vastaavia kehittämistehtäviä (esim. ekologisuus).

Realisti

Pyydä mukaan muutosten toteutussuunnitelmien konkretisointiin.
Hän on parhaimmillaan oman tiimin toiminnan kehittämisessä ja suunnittelussa, kuin laajemmissa kokonaisuuksissa.

Sosiaalinen ihminen

Juttele usein vapaamuotoisesti hänen kanssaan ja kysele kuulumisia.
Tarjoa vastuuta työhyvinvointitapahtumien järjestelyistä.
Tarjoa vanhempaintoimikunnan vetovastuuta.
Anna mahdollisuus yhteisten pihatapahtumien järjestämiseen.
Anna mahdollisuus päiväkodin yhteisten päivien järjestelyihin, joihin kutsutaan esim. vanhemmat mukaan.

Perhekeskeinen ihminen

Kysele usein hänen perheensä kuulumisia.
Mahdollista työn joustot perhetilanteen mukaan.
Anna järjestelyvastuu tilaisuuksista, joihin tullaan omien lasten/perheen kanssa.

Menestyjä

Anna palautetta hänen työnsä merkityksellisyydestä.
Tarjoa mahdollisuutta vastuutehtäviin tai esihenkilötehtäviin.
Tarjoa mahdollisuuksia täydennyskoulutuksiin, joiden avulla hän saa vaativampia tehtäviä.

Kilpailuhenkinen ihminen

Anna usein positiivista palautetta.
Kerro, jos hän tekee jotain erityistä, jota muut eivät ole tehneet/kokeilleet.
Järjestäkää työntekijöille suunnattuja kilpailuja päiväkodin sisällä ja vaikkapa päiväkotien kesken.
Anna mahdollisuus haastekampanjoiden ideointiin ja tekemiseen.
Ota mukaan johonkin todella haastavaan ongelmanratkaisuun, jota ei ole aikaisemmin voitu ratkaista.

Harmoninen ihminen

Vältä vastakkainasettelua ja vertailua muihin.
Kannusta henkilökohtaiseen kehittymiseen, jossa ei verrata hänen osaamistaan muiden osaamiseen.
Tarjoa sovittelijan vastuutehtävää erilaisiin ristiriitatilanteisiin (lapset, aikuiset).
Hänelle tiimi on tärkeä: hän ei sovi tiimiin, jossa on ristiriitoja. Varmista, että tiimissä on sopusointuinen ilmapiiri.

Esteetikko

Ota mukaan päättämään päiväkodin sisustukseen liittyvistä hankinnoista.
Tarjoa vastuuta päiväkodin vuodenaikakoristelujen tekemisestä.
Hyödynnä visuaalisten esitemateriaalien ym materiaalin laatimisessa.

Ruokaintoilija

Anna vastuu yhteisten tapahtumien ruokailujen järjestämisestä
Anna mahdollisuus leipomiseen tai ruoanlaittoon lasten kanssa.

Liikkuja

Anna vastuu yhteisten tapahtumien liikunnallisten osioiden järjestelyistä.
Tarjoa mahdollisuutta järjestää lajikokeiluja.
Anna järjestelyvastuu Lasten ja päiväkodin liikuntatapahtumista.
Anna mahdollisuus järjestää liikuntatuokioita lapsille ja aikuisille.

Seikkailija

Tarjoa muutosagentin roolia isoissa muutoksissa.
Anna vastuuta toimintatapojen uudistamisessa ja ota mukaan uusien asioiden kokeiluihin.
Tarjoa mahdollisuutta työn kiertoon ja sijaisuuksien tekemiseen
Tarjoa mahdollisuutta tiimin vaihtamiseen säännöllisesti.
Varmista, että hänen tiimissään kierrätetään rutiinitehtäviä.

Stressitön ihminen

Vältä tiimin vaihtamista tai uudistamista.
Tue erityisesti työpaikan muutostilanteissa ja anna kertoa huolista ja murheista.
Anna faktatietoa muutoksesta. Painota niitä asioita, jotka pysyvät samoina.

Lähde: Päivi Mayor ja Marjo Risku: Opas yksilöiden ja tiimien motivointiin. 16 perustarvetta muuttuvissa työympäristöissä (Almatalent 2022, Helsinki)
Taustalla Steven Reissin tieteellinen motivaatioteoria ja motivaatioprofiili eli RMP.

Työhyvinvoinnin aarrearkku: ttl.fi/aarrearkku

Työterveyslaitos

Euroopan unionin osarahoittama