

Kilder til motivasjon

Hva er det som motiverer og engasjerer deg med arbeidet og på arbeidsplassen?

1. Har du frie tøyler, til å arbeide på din egen måte?
2. Er arbeidet utfordrende?
 - Føler du deg kompetent?
3. Føler du på mestringsfølelsen i det daglige?
 - Hvordan motiverer dette deg?
4. Hvordan opplever du det sosiale miljøet?
 - Jobbkultur? Ledelsen, andre ansatte?
5. Hvordan opplever du støtte fra ledelsen, og de andre ansatte?
6. Hvordan opplever du kommunikasjonen, og samarbeidet på arbeidsplassen?
7. Hvordan trives du med arbeidsoppgavene dine, og ellers på arbeidsplassen?
 - Humør? Relasjoner?
8. Hvor engasjert er du mot arbeidsoppgavene dine?

Bieffektene til motivasjon

Hvilke effekter har motivasjon og miljø på deg og din arbeidssituasjon?

9. Hvor dedikert er du til å nå organisasjon sine mål?
10. Hva får deg motivert eller drevet til å nå dine personlige, og organisasjon sine mål?
 - Hvor mye er du villig til å ofre?
11. Hvor viktig er det for deg å være best i det du gjør? Og hvor viktig er det for deg at arbeidet du gjør er perfekt?
12. Hvor mange dager i uken jobber du i gjennomsnittlig overtid, og/eller i helgen/ferier?
13. Tenker du mye på arbeid på fritiden?
14. Hvilke krav og standarder setter du til dine kolleger?
 - Bli du umotivert hvis kollegene dine ikke lever opp til dine krav og standarder?
15. Hvordan føler du at dine kolleger presterer?
16. Hjelper du underpresterende kolleger med å prestere bedre?

Påvirker motivasjon

Hvordan påvirker effektene av miljø og motivasjon ditt velvære som person?

17. Føler du at arbeidet du gjør sliter deg ut, eller stresser deg?
18. Går dine personlige standarder utover din trivsel og humør?
19. Opplever du at dine medarbeidere har høye, og urealistiske standarder til deg?
20. Føler du at press fra andre gjør deg mindre motivert til å komme på jobb?
21. Hvordan påvirker det deg hvis du ikke klarer å gjøre arbeidet godt nok?
22. Føler du at du blir overvåket, og/eller kontrollert på noen måter?
23. Opplever du skyldfølelse hvis arbeidet du har gjort er blitt feil?
 - Hvis ja: Føler du at du må straffe deg selv, ved for eksempel å jobbe ekstra hardt?
24. Har du opplevd angst, eller depresjon i forbindelse med jobben?
25. Er dine kolleger ofte misfornøyde med arbeidet du gjør?
26. Føler du deg ensom på jobb?

27. Føler du at dine medarbeidere hjelper deg til å bli bedre?
28. Hvordan takler du kritikk?
 - Hvilke følelser får du av kritikk?
29. Har du noensinne følt at du ikke har noe mer å gi?
 - I jobben? Fritiden?
30. Har du noen sinne tenkt på at du kan være utbrent?
31. Har du noen sinne følt at du er utbrent?
32. Føler du at du er effektiv i jobben?
33. Føler du deg overarbeidet?
34. tenker du noen ganger at arbeidet kollegene dine har gjort er uinteressant, eller uviktig?
35. Føler du at det er arbeidssituasjoner som er arbeidsmessig krevende?
36. Vurderer du av og til å sykemelde deg?
37. Har du noen sinne distansert deg fra kollegene, oppgaver eller lignende?
 - trekker seg for seg selv
38. Føler du at det er mye endringer i omgivelsene dine?
39. Bekymrer du deg over jobben?

Hva kan øke din motivasjon?

- Er det noe ledelsen kan gjøre?
- Sosialt?
- Kultur?
- Motivasjonsfaktorer?
- Autonomi?
- Arbeidsforhold
- Annet?