

# QUE É NECESSÁRIO PARA MOTIVAR?



Miller Heiman  
Group™

|  |                                               |                                                                            |                                                                                                             |
|--|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>MOTIVAÇÃO<br/>EXTRÍNSECA vs INTRÍNSECA</b> | <b>EXTRÍNSECA:</b><br>PRÊMIOS / AMEAÇAS<br>(ex: bônus, prazos, vigilância) | <b>INTRÍNSECA:</b><br>NECESSIDADES PSICOLÓGICAS<br>(ex: trabalho que satisfaz,<br>contribuir para a equipa) |
|  |                                               |                                                                            |                                                                                                             |

## As nossas 3 Necessidades Psicológicas (baseado na teoria da auto determinação)



|                                                                                              |                                                                    |                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>COMPETÊNCIA</b><br>Sentir-se valorizado/a como<br>conhecedor, qualificado e<br>experiente | <b>RELACIONAMENTO</b><br>Cooperante com colegas<br>e colaboradores | <b>AUTONOMIA</b><br>Exercício de autorregulação,<br>em conformidade com as<br>diretrizes, para alcançar metas. |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- A satisfação das necessidades cria uma motivação interna sustentável.
- As chefias e as organizações que apoiam estas três necessidades nucleares obtêm ganhos de produtividade.

|  |                                                        |                                                                                                                                                               |
|--|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>MOLDAR UM AMBIENTE DE<br/>TRABALHO MOTIVACIONAL</b> | Use estas 3 práticas para inspirar altos padrões de<br>desempenho por ajudar os colaboradores a satisfazerem as<br>suas necessidades psicológicas essenciais. |
|  |                                                        |                                                                                                                                                               |



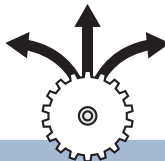
### Adoptar a Perspetiva do Colaborador

Desenvolver uma compreensão  
profunda das perspetivas dos  
colaboradores.



### Comunicar de modo Informal

A informação ajuda os colaboradores a  
entenderem o respetivo trabalho e a  
fazerem escolhas.



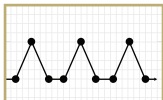
### Gerar oportunidades de escolha

Apoiar a autonomia, proporcionando  
escolhas relevantes.

|  |                                     |                                                                                                                               |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>COMO MELHORAR<br/>RESULTADOS</b> | Pensar na ligação entre as necessidades e os resultados<br>quando estiver a ponderar maneiras de motivar os<br>colaboradores. |
|  |                                     |                                                                                                                               |



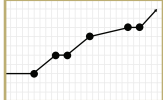
**NECESSIDADE DO COLABORADOR:**  
Ganhar Prémio / Evitar Punição



**MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA:**  
Ganhos de Curto Prazo



**NECESSIDADE DO COLABORADOR:**  
Competência, Relacionamento,  
Autonomia



**MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA:**  
Desempenho Sustentado ou Melhorado

|  |                                              |                                                                  |
|--|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
|  | <b>CUIDADO COM A<br/>CENOURA E O CHICOTE</b> | É fácil minar a motivação quando se usa<br>métodos tradicionais. |
|  |                                              |                                                                  |

FATORES QUE:



### Desgastam e Reduzem a Motivação Intrínseca



Prêmios  
Tangíveis



Ameaças  
de Punição



Avaliações



Prazos



Competição



### Melhoram e Aumentam a Motivação Intrínseca



Respeito pelos  
Colaboradores



Reconhecer a  
perspetiva dos  
Colaboradores



Proporcionar  
escolhas



Expressões de  
Apreço



Feedback  
Positivo

aliados  
para resultados

Basilaris

Praça de Azurite, 380-B  
Parque São Domingos  
2785-812 S Domingos de Rana  
Tel : 214 697 973

www.basilaris.pt