chat, commenting, more, review, typing icon **Título:** **Motivação**

* **Introdução:**

Um alto nível de motivação é um dos fatores-chave que tem um impacto positivo na produtividade dos funcionários e na qualidade do seu trabalho. O presente material apresenta várias teorias da motivação e ensina como manter o nível de motivação elevado numa empresa ou ao trabalhar para alcançar os próprios objetivos pessoais.

**Competências-chaves:**



Capacidade de descrever, analisar e aplicar diferentes teorias da motivação.

**Resultado esperado:**



Os alunos estão familiarizados com técnicas que a ajudam a melhorar a motivação.

**Palavras-chave:** motivação, gestão, liderança, crescimento pessoal.

* **Objetivos do curso:**

- Familiarização com teorias da motivação;

- Apreender como melhorar a motivação.

* **Duração**: 40 m application, clipboard, document, form, office icon **Exercícios 1 e 2**
* **Parte teórica – explicação do conteúdo:**

Existem várias teorias da motivação que se podem apresentar aos alunos (consultar artigos na seção “links úteis”), estando duas delas descritas de forma mais pormenorizada mais à frente.

Estas teorias podem servir de base para iniciar uma discussão sobre a importância de diferentes fatores na motivação dos trabalhadores.

* **Teoria da Motivação-Higiene**

O psicólogo americano, Frederick Herzberg (1923 – 2000), desenvolveu a Teoria da Motivação-Higiene, que divide determinados fatores do local de trabalho em duas partes: fatores motivacionais e fatores de higiene. Os fatores motivacionais, também chamados de fatores de satisfação, são as características que motivam um trabalhador a ter uma boa performance no trabalho e que o(a) fazem sentir-se mais satisfeito(a) no trabalho. Por outro lado, se os fatores de higiene não existirem no local de trabalho, gera-se insatisfação, mas, se estiverem presentes, raramente funcionam como fator extra de motivação. Na tabela abaixo, estão presents exemplos desses fatores[[1]](#footnote-1):

|  |  |
| --- | --- |
| FATORES DE SATISFAÇÃO | FACTORES DE INSATISFAÇÃO |
| Conquistas  Reconhecimento  O trabalho em si  Responsabilidade  Progresso  Crescimento | Políticas empresariais  Supervisão  Relacionamento com supervisores e pares  Condições de trabalho  Salário  Estatuto  Segurança |

* **Teoria da Motivação de McClelland**

Um trabalhador é motivado por três tipos de necessidades (motivadores): necessidade de conquistas, necessidade de afiliação e necessidade de poder[[2]](#footnote-2). McClelland enfatiza que, embora os três motivadores estejam presentes em cada pessoa, existe sempre um fator dominante.

**☞ Exercícios:**

**1.** Pede-se aos alunos que, num espaço de tempo de, por exemplo, 2 minutos, pensem sobre uma vez em que se sentiram bastante motivados para cumprir uma tarefa. Pode estar relacionado com o seu trabalho, percurso académico ou experiências pessoais. Pede-se, então, que reflitam sobre as seguintes questões:

- Qual era a tarefa em questão?

- Que fatores, na sua opinião, fizeram com que estivessem mais motivados?

- O nível de motivação teve impacto no resultado final?

Os alunos devem partilhar as suas histórias com a turma ou com em grupos menores, dependendo do número total de alunos.

**2.** Em grupos de 3-4 pessoas, os alunos descrevem o local de trabalho perfeito (no seu setor) onde, na sua opinião, teria o nível mais alto de motivação. Devem destacar pelo menos cinco características importantes.

**Links úteis:**

* ‘5 Psychological Theories of Motivation to Increase Productivity’, 2014 <https://contactzilla.com/blog/5-psychological-theories-motivation-increase-productivity/>
* TED talk: Dan Pink “The Puzzle of Motivation” <https://www.ted.com/talks/dan_pink_on_motivation>

**Referências:**

**-** https://www.mindtools.com/pages/article/herzberg-motivators-hygiene-factors.htm

- https://www.mindtools.com/pages/article/human-motivation-theory.htm

1. Source: https://www.mindtools.com/pages/article/herzberg-motivators-hygiene-factors.htm [↑](#footnote-ref-1)
2. Read more at https://www.mindtools.com/pages/article/human-motivation-theory.htm [↑](#footnote-ref-2)