PDF 동기부여 되찾기

동기부여 완전히 바닥났을 때 다시 채우는 법

각오를 다지기 전에 어떤 조건이 비어 있는지부터 확인하는 점검표입니다.
비어 있는 곳을 찾으면 무엇을 채워야 할지가 분명해집니다.

1. 동기는 의지가 아니라 조건의 문제입니다. **자율성, 유능감, 관계성, 의미** 중 하나가 비면 사라집니다.
2. 네 가지 중 **자율성이 가장 큰 영향**을 줍니다. 정할 수 있는 것이 없으면 오래 버티기 어렵습니다.
3. 보상도 **통제로 느껴지면** 원래 있던 흥미까지 줄어듭니다.

01 동기 조건 점검

지금 채워져 있는 항목의 오른쪽 칸에 표시하세요. 빈칸이 많은 쪽이 새고 있는 곳입니다.

1	내 방식대로 해볼 여지가 있는지 확인	☐
2	일정과 방법을 스스로 정할 수 있는지 확인	☐
3	최근 새로 배운 것이 있는지 확인	☐
4	실력이 늘고 있다는 감각이 있는지 확인	☐
5	잘했을 때 반응이 돌아오는지 확인	☐
6	함께 한다는 느낌이 있는지 확인	☐
7	내가 만든 것이 어디에 쓰이는지 아는지 확인	☐
8	이 일을 왜 하는지 한 줄로 말할 수 있는지 확인	☐

02 동기가 새는 네 군데

이 중 하나만 비어도 하고 싶은 마음이 사라집니다.

조건	필요한 것	비어 있으면 이런 생각이 듭니다
자율성	내가 정할 수 있는 것	시키는 대로만 한다는 느낌이 든다면 여기가 비어 있다.
유능감	늘고 있다는 감각	작년과 지금이 다르지 않게 느껴진다면 여기가 비어 있다.
관계성	함께 한다는 감각	잘해도 알아주는 사람이 없다면 여기가 비어 있다.
의미	무엇을 위한 일인지	왜 하는지 모르겠다는 생각이 들면 여기가 비어 있다.

03 비어 있는 곳별 처방

어디가 비었느냐에 따라 해야 할 일이 완전히 달라집니다.

비어 있는 곳	방향	구체적으로
자율성	순서와 방식 되찾기	할 일의 순서를 직접 정하고 방식 하나를 내 것으로 바꾼다.
유능감	늘고 있음을 확인하기	한 달 전과 달라진 점을 적고 조금 어려운 일을 하나 맡는다.
관계성	혼자가 아님을 만들기	진행 상황을 공유하고 동료의 일에 먼저 반응을 남긴다.
의미	쓰임을 확인하기	내가 만든 것이 어디에 쓰이는지 직접 확인한다.

04 옮기지 않고 되찾는 법

이직만이 답은 아닙니다. 지금 자리에서 손댈 수 있는 것부터 보세요.

방향	무엇을	구체적으로
일을 바꾸기	무엇을 어떻게 할지	순서를 직접 정하고 방식 하나를 바꾸며 안 해도 되는 일을 덜어낸다.
관계를 바꾸기	누구와 어떻게	진행 상황을 공유하고 동료에게 먼저 반응을 남기며 같이 할 사람을 찾는다.
보는 방식 바꾸기	이 일이 무엇인지	결과의 쓰임을 확인하고 이 일에서 지키고 싶은 것을 적어둔다.

05 일주일 기록표

동기가 올라간 순간과 떨어진 순간을 적어두면 나만의 패턴이 보입니다.

날짜	어디가 비었나	마음이 식은 순간	힘이 났던 순간

기록이 쌓이면 어떤 상황에서 마음이 식고 어떤 순간에 힘이 나는지가 보입니다. 자율성을 되찾는 데는 **일일업무 체크리스트**가 도움이 됩니다. 할 일의 순서와 우선순위를 직접 정하는 것만으로도 정할 수 있는 것이 늘어납니다.