



# Sisäinen motivaatio ja luovuus

Metropolia 17.1.2014

Karoliina Jarenko

*Filosofian*Akatemia

[www.filosofianakatemia.fi](http://www.filosofianakatemia.fi)

# Luovuus



# Sisäinen ja ulkoinen motivaatio



vs.



Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 43, 291–306.

# Sisäinen motivaatio

Sisäisesti motivoitunut ihminen toimii sisäisen draivinsa ohjaamana: hän on innostunut tekemisestä itsestään. Innostuneet ihmiset ovat tutkimusten mukaan huikeasti ulkoisesti motivoituneita tuloksellisempia työssään. He ovat sitoutuneempia työpaikkaansa, raportoivat huomattavasti suurempaa elämäntyytyväisyyttä ja kärsivät jopa 125% vähemmän uupumuksesta.

Sisäistä motivaatiota voidaan tukea auttamalla ihmisiä tunnistamaan omat motivaatiotekijänsä, tiedostamaan oman työnsä merkityksellisyys ja vahvistamaan kokemusta yhteisöön kuulumisesta. Tulevaisuuden kilpailuetu syntyy sisäiselle motivaatiolle rakentamisesta.

## **Avainsanat:**

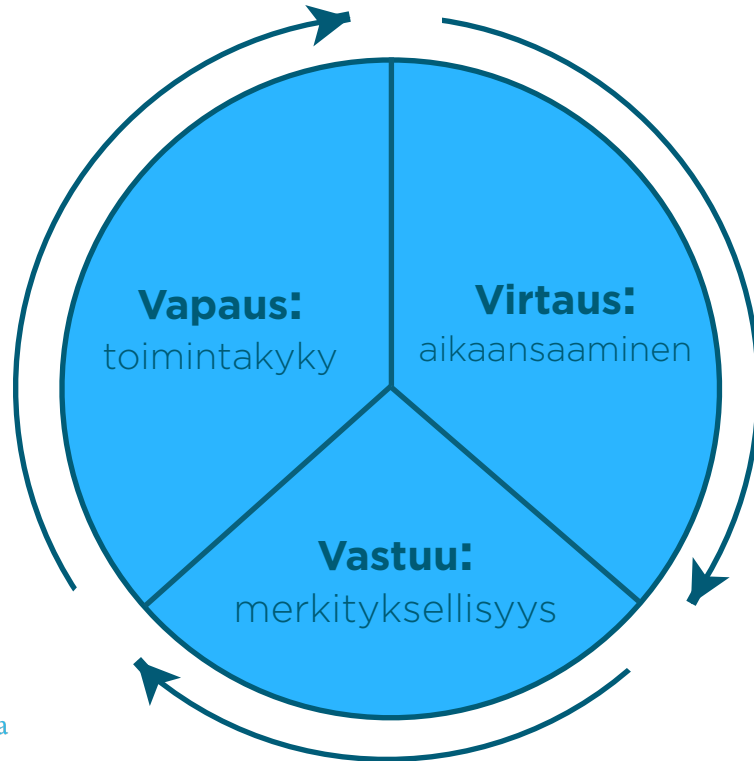
*sisäinen motivaatio*

*itsetuntemus*

*johtaminen*

*työn tuunaaminen*

## Luennon perusta



katemia

Luennon sisältö pohjautuu Filosofian Akatemiassa kehitettyyn tieteelliseen tutkimukseen perustuvaan viitekehykseen. Sen päämääränä on työhyvinvoinnin ja tuottavuuden lisääminen.

Viitekehyksen perustana ovat Edward Decin ja Richard Ryanin itsemääräytymisteoria, Mihály Csikszentmihályin flow-teoria ja Jonathan Evansin ajattelun kaksoisprosessointiteoria.

Viitekehyksen keskeiset vaikutusalueet ovat **vapaus**, **virtaus** ja **vastuu**.

## Luennon perusta

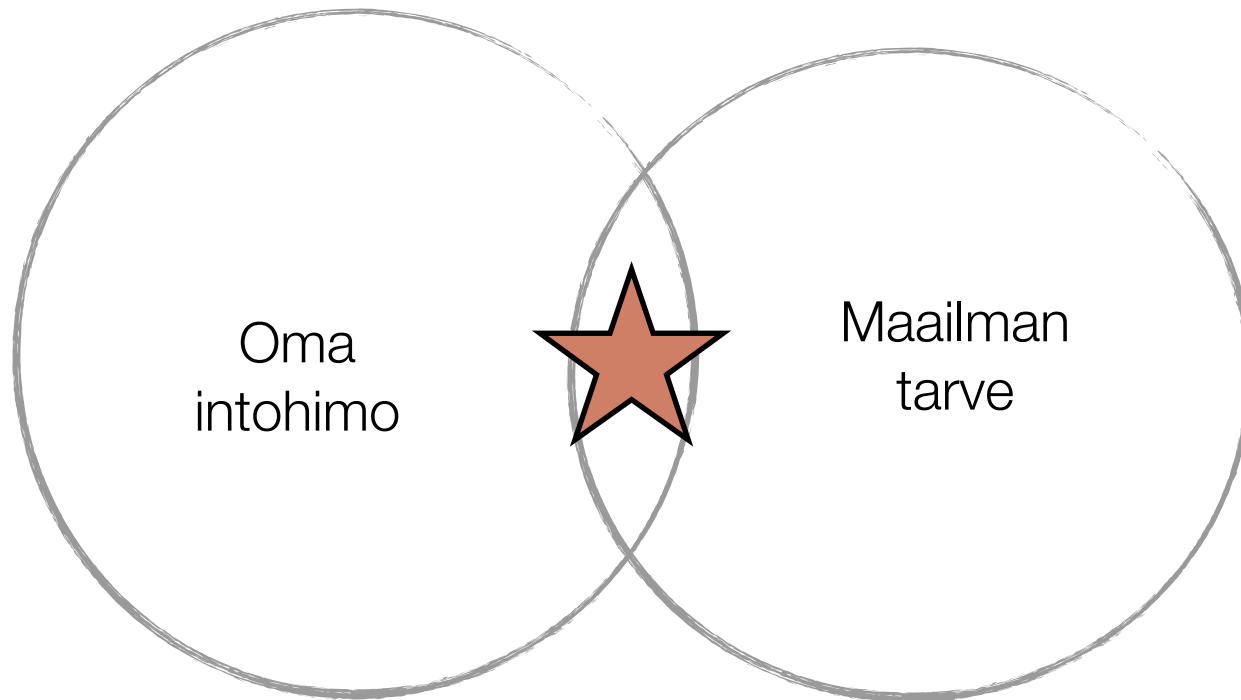
**Vapaus** tarkoittaa toimintakykyä ja kykyä itsenäiseen vaikuttamiseen ja työskentelyyn. Sille olennaisessa roolissa ovat ratkaisukeskeinen ja positiivinen ajattelu, psykologisten resurssien lisääminen ja luova ajattelu.

**Virtaus** tarkoittaa kykyä saada asioita aikaan ja työskennellä tehokkaasti ja innostuneesti flow-tilassa. Tässä olennaista ovat hallinnantunteen lisääminen, ajattelutyylien ymmärtäminen sekä toiminnan ja tiedon hallinta.

**Vastuu** tarkoittaa merkityksen kokemista, jouhevaa yhteistyötä ja yhteisiin päämääriin panostamista. Vastuu koostuu ajattelun johtamisesta, vahvuuksiin perustuvasta tiimiyyttämisestä ja osallistavista viestintäkäytännöistä.

Vapaus, virtaus ja vastuu muodostavat motivaation, tuottavuuden ja hyvinvoinnin tukipilarit, jotka ruokkivat toinen toistaan positiivisen kehityksen ja kasvun kehityspolulla.

# Innovaation asemoiminen



# Kiitos!

Yhteydenottoja, kommentteja,  
kysymyksiä ja palautetta

[karoliina.jarenko@filosofianakatemia.fi](mailto:karoliina.jarenko@filosofianakatemia.fi)