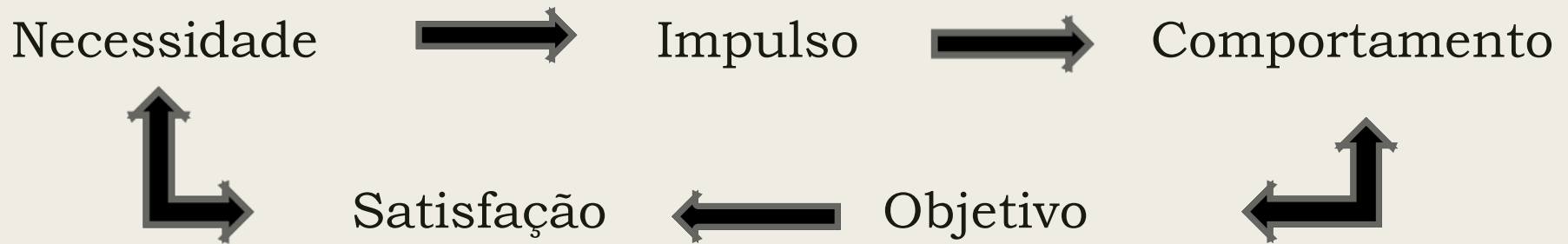


**TÉCNICAS DE  
MOTIVAÇÃO E  
DINAMIZAÇÃO  
DE EQUIPA**

- # MOTIVAÇÃO

- A motivação denomina-se como um conjunto de energias, forças, tensões capazes de desencadear um comportamento. Trata-se de uma energia inerente ao indivíduo, que resulta da relação existente entre as necessidades que ele tem e os meios para satisfazem essas necessidades.



# • MOTIVAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

- Para que se consiga bons níveis de desempenho, devem-se ter os seguintes objetivos:

- **Específicos** – *Para que haja uma maior concentração por parte da pessoa, e não se disperse por vários interesses.*
- **Desafiadores** – *Objetivo difícil de atingir, no entanto exige maior concentração e esforço, também envolve mais a pessoa e torna mais gratificante a sua conclusão.*

# **A definição dos objetivos deve ter como base vários pressupostos:**

- Ser realizável
- Ser mensurável
- Ser aceite
- Ser do conhecimento geral

A liderança da equipa , deve também, preocupar-se com a motivação dos liderados. E a propósito da motivação de uma equipa, vale a pena refletir sobre algumas técnicas e princípios da motivação, que podem ajudar a impulsionar a produtividade e o bom ambiente de uma equipa:

- A aprendizagem cooperativa é percebida como mais motivante e interessante do que a aprendizagem individualista, que implica um maior nível de competição ;
- A organização flexível de um grupo aumenta a motivação intrínseca do grupo;
- As tarefas criativas aumentam o nível de motivação, por oposição às repetitivas;
- Conhecer as causas do êxito ou do fracasso de uma tarefa, aumenta a motivação;
- O reconhecimento do sucesso, por parte do líder, é bastante motivador;
- O registo dos progressos aumenta a motivação intrínseca;
- Começar a realizar uma tarefa pelas actividades mais fáceis pode ser motivador porque faz com que êxito promova êxito nas actividades seguintes;
- Quando a tarefa é significativa para o sujeito, gera motivação intrínseca. É, pois, importante que o sujeito se identifique com a tarefa e que retire algum prazer dela.

É de salientar, que o trabalho em equipa tem a sua especificidade e dificuldades muito próprias. É, por isso, fulcral, que se trabalhe a motivação da equipa, para que assim se crie uma estrutura que permita manter um nível de motivação que ajude a ultrapassar as dificuldades que possam surgir.

**MOTIVE SEMPRE  
A SUA EQUIPA...**

