

# Voog:

kas oled sisemiselt motiveeritud?

---

Kaspar Kruup  
Flowtime

# Millest räägime?

- Milleks sisemine motivatsioon?
- Mis on haaratus, miks see hea on?
- Voog kui sisemise motivatsiooni mootor.

# Inimene otsib elamusi

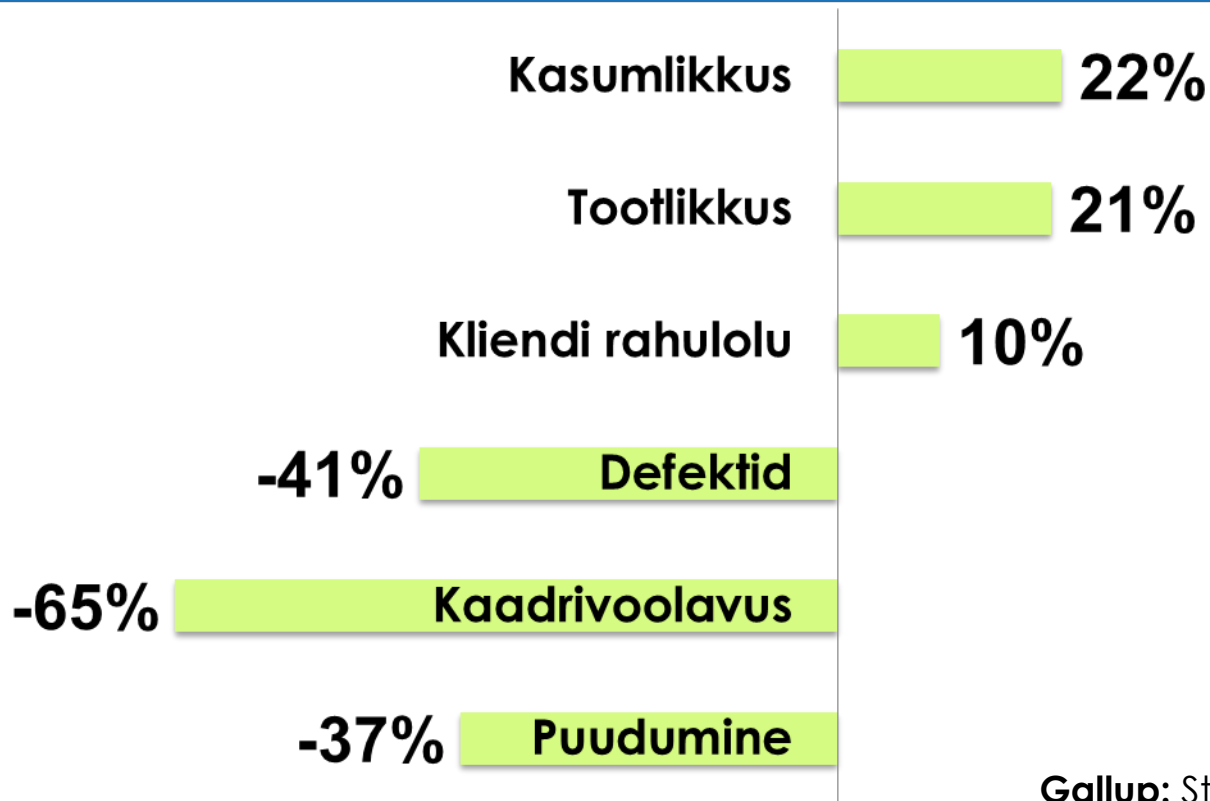


# Töö ei tööta?

	ENGAGED	NOT ENGAGED	ACTIVELY DISENGAGED
Poland	17%	68%	15%
Estonia	16%	64%	20%
Latvia	13%	72%	15%

**Gallup:** State of the Global Workplace, 2013

# Haaratuse mõjud



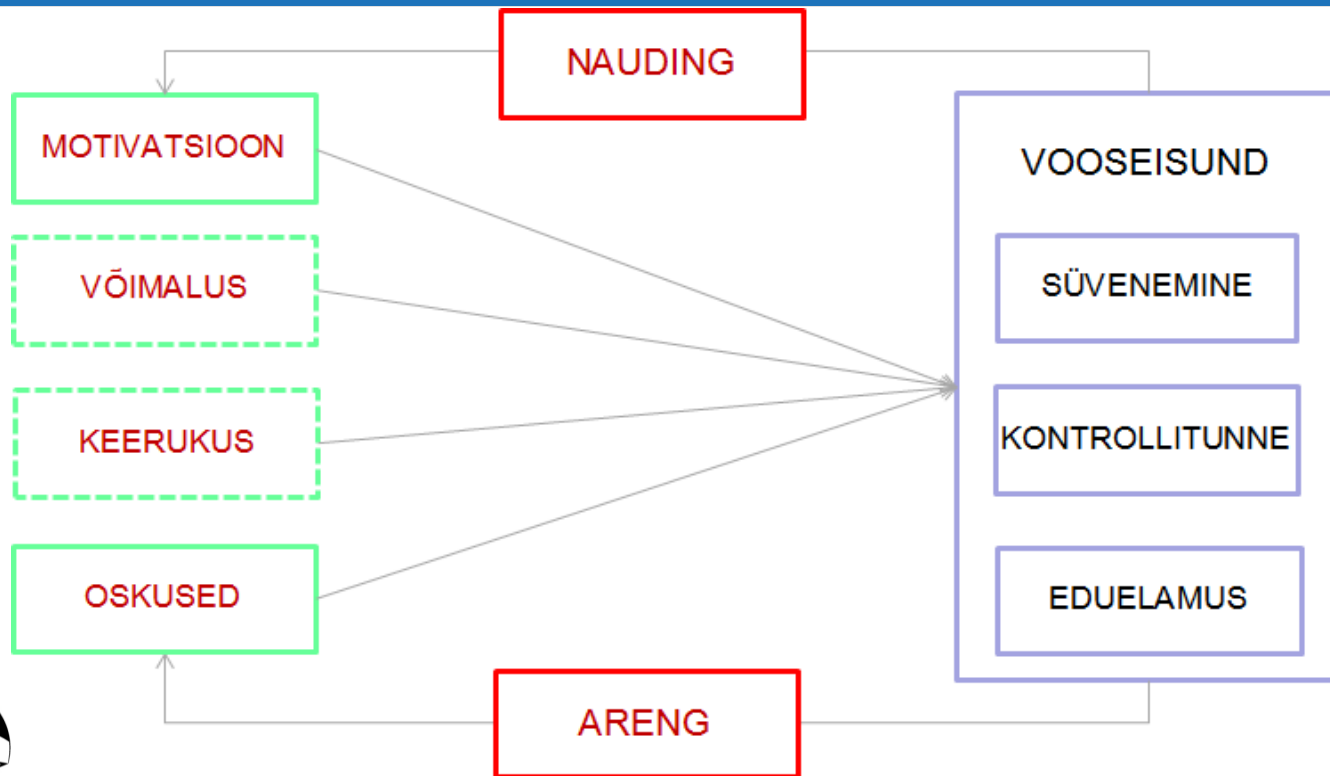
**Ülemine 25%**  
**vs**  
**Alumine 25%**

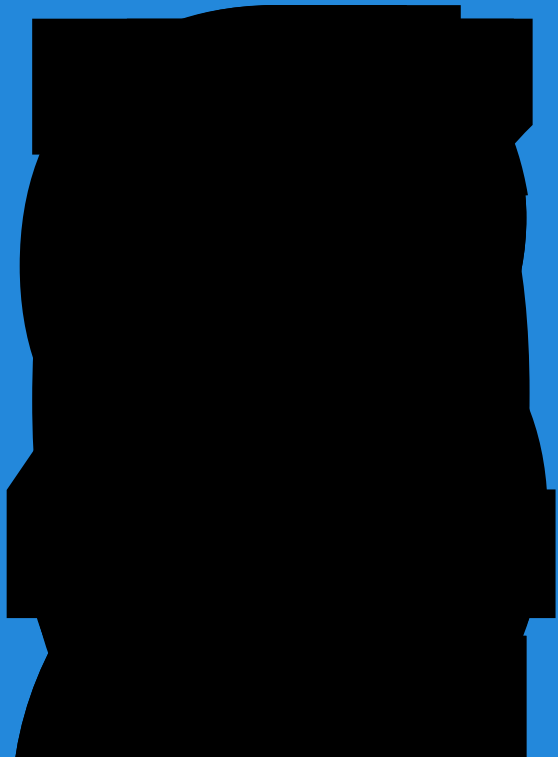
# Lahendus

VOOG

Täielik ja hasartne süvenemine tegevusse

# Kuidas voogu juhtida?



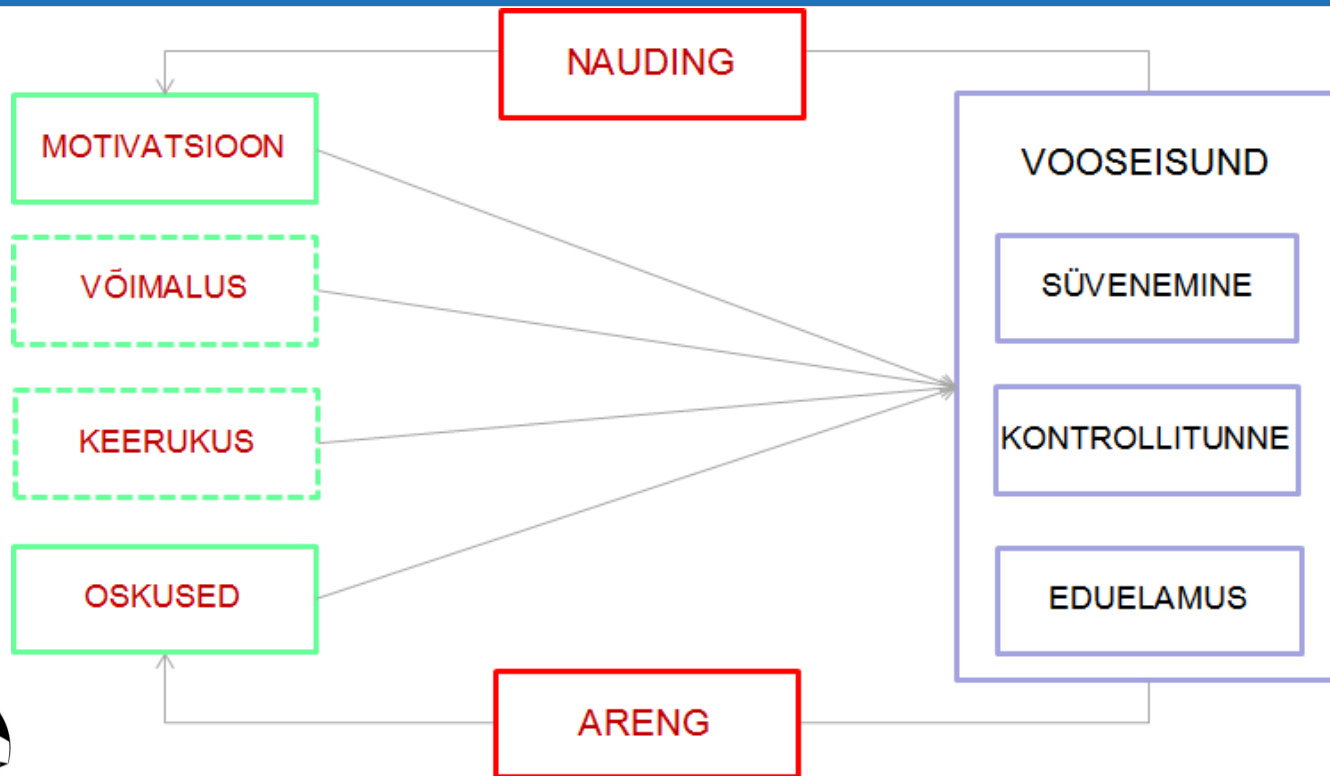




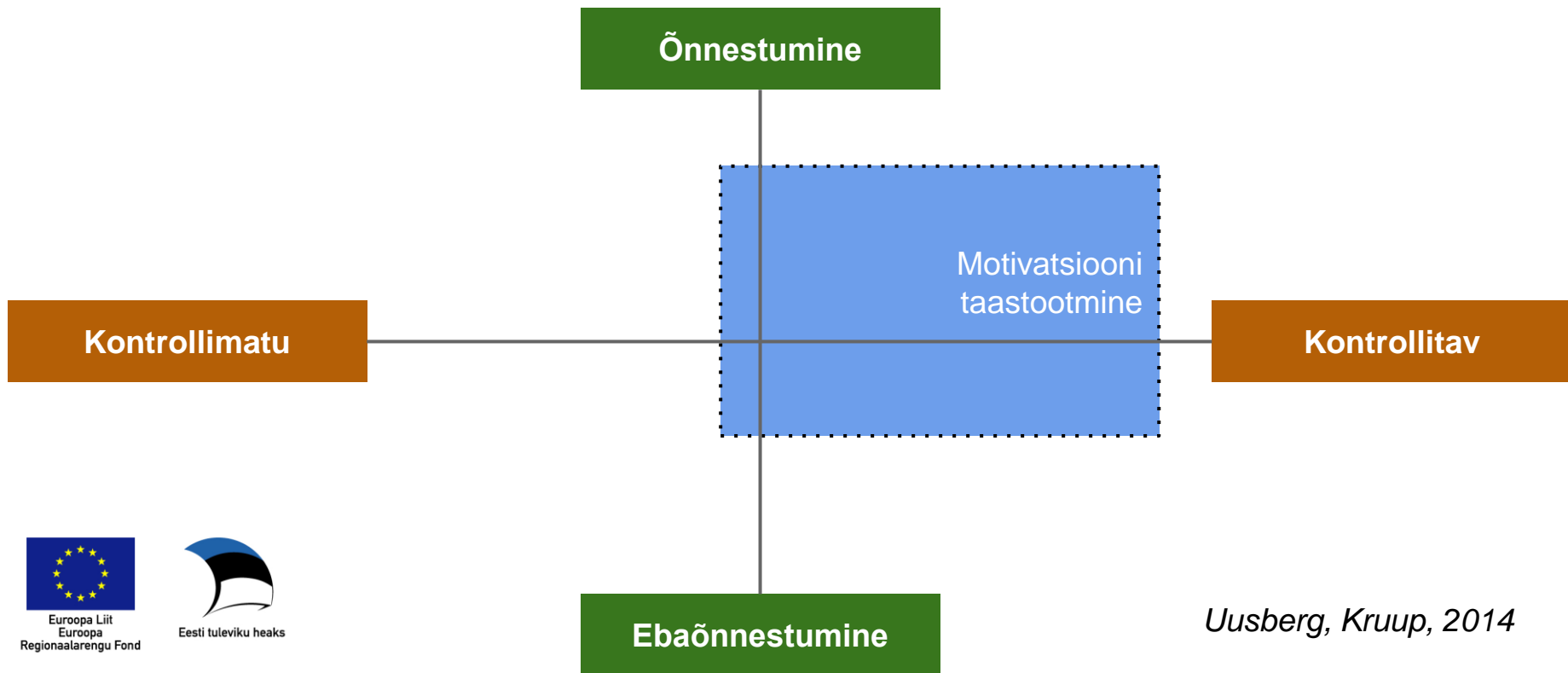
# Teadvuse maht

- Numbrid: mis raskust mõjutaks?
- Malendid: 6 ja 16 vs 12 ja 36
- Klaviatuur, auto, nutitelefon, uus tarkvara jne

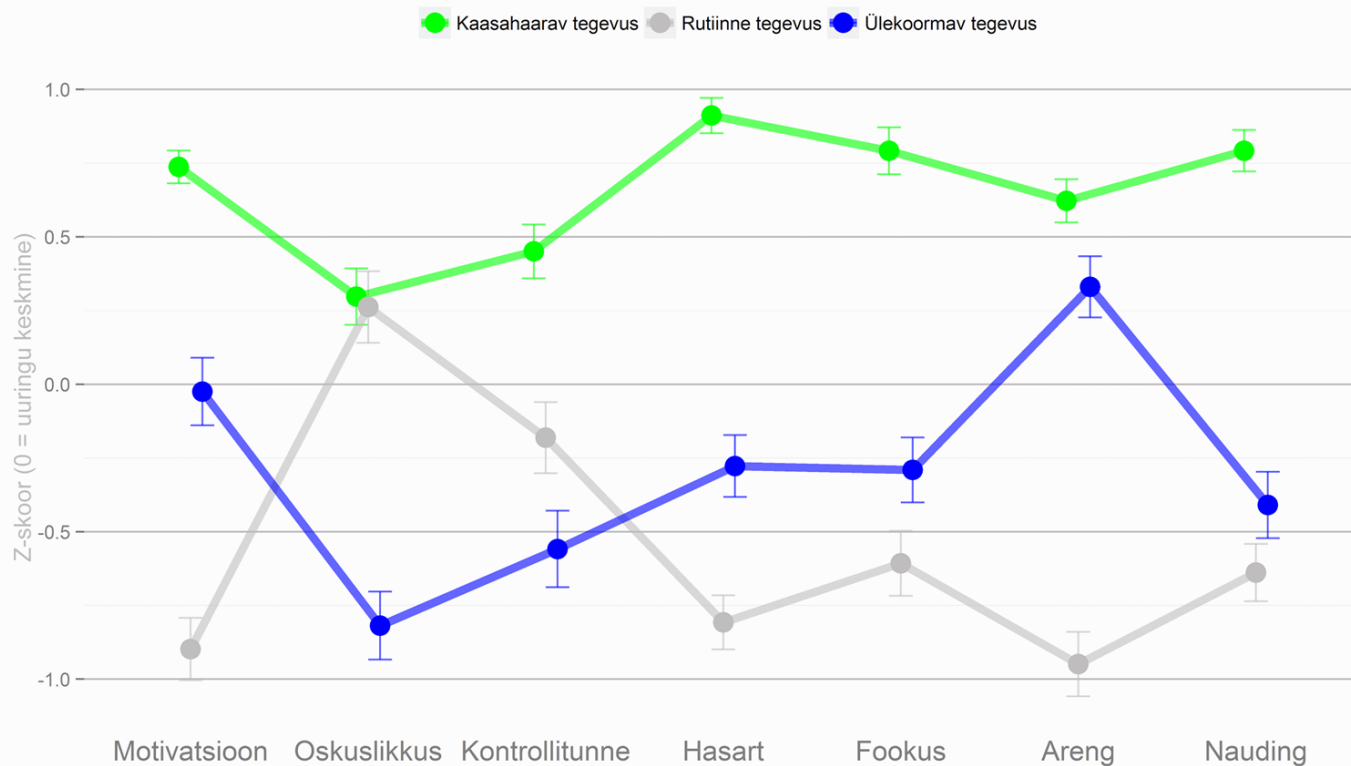
# Kuidas voogu juhtida?



# Emotsioon kui signaal



# Kuidas voogu mõõta?



# Mõõdame!

1. Mõtle ühele tegevusele, mida tööl sageli sooritad. Meenuta keskmist episoodi.
2. Hinda, kui hästi kirjeldavad väited paberil sinu meenutatud tegevust:  
**1: ei nõustu üldse - 3: nii ja naa (või ei oska öelda) - 5: nõustun täielikult.**
3. Kasuta valemit skooride arvutamiseks.

# Disainime töö paremaks

- Motiveeritus
- Pätevus
- Hakkamasaamiskindlus
- Fokusseeritus
- Hasartsus
- Nauding
- Areng
- ?

# Aitäh ja kohtumiseni!



[kaspar@flowtime.eu](mailto:kaspar@flowtime.eu)



kaspar.kruup



528 0139



[www.facebook.com/timeforflow](http://www.facebook.com/timeforflow)



@timeforflow



[www.flowtime.eu](http://www.flowtime.eu)