세가지 동기 유형

김은주 / 한국프로젝트출판사 대표

니코스 은투마니스(Nikos Antoumanis)는 SMS 동기부여 전문가이자 강연자, 작가로 활동하고 있는 인물입니다. 그는 다양한 분야에서 사람들에게 동기를 부여하고, 개인의 성장과 발전을 도울 수 있는 방법에 대한 지식을 전파하고 있습니다.

은투마니스는 자기 인식을 높이고 삶의 목표를 설정하는 데 도움을 주며, 이를 통해 개인과 조직이 더 나은 성과를 거둘 수 있도록 하는 것을 목표로 하고 있습니다. 그가 사용하는 방법론은 종종 심리학 자기 계발 및 비즈니스 전략을 통합하여 자신의 잠재력을 최대한 발휘 할 수 있도록 합니다.

은투마니스의 접근 방식은 긍정적인 사고방식, 목표 설정, 행동 계획 등을 강조하며 이를 통해 사람들에게 동기부여 하고 그들이 자신의 목표를 달성하는 데에 도움을 줍니다.

니코스 은투마니스는 동기부여에 관해 이야기할 때 좋은 동기, 나쁜 동기, 추한 동기로 나누어 설명합니다. 각 동기유형은 행동이나 목표에 따라 달라지며 이를 이해하는 것은 개인 발전에 도움이 됩니다.

1.좋은 동기

좋은 동기는 긍정적인 자극에서 비롯됩니다. 이는 개인의 성장을 촉진하며, 자기 개선, 진정한 성공 및 만족을 추구하는 데 기여합니다. 예를 들어 자신의 꿈을 이루기 위해 노력하거나, 다른 사람들을 돕기 위한 의도적인 행동이 여기에 해당하며, 이러한 동기는 긍정적인 목표를 설정하고 내적 행복과 성취를 추구하는 데 기반합니다.

2. 나쁜동기

나쁜 동기는 외부의 압박감이나 부정적인 감정에서 비롯됩니다. 이는 다른 사람의 기대에 부응하려고 하거나 두려운 불안 혹은 사회적 인정이 부족을 채우기 위해 행동하는 경우입니다. 예를 들어 타인의 비난을 피하고자 불행한 직장에 남아 있거나 결국 자신에게 상처가 되는 관계를 유지하는 것 등 이 해당합니다.

3.추한동기

추한 동기는 주로 자기 이익을 위해 다른 사람을 희생시키거나, 비윤리적인 방식으로 행동하려는 경향을 의미합니다. 이는 개인의 욕심이나 질투에 의해 움직이며 타인의 성공을 짓밟거나 해치는 행동을 포함할 수 있습니다. 예를 들어 경쟁에서 이기기 위해 다른 사람을 속이거나 남의 성취를 빼앗으려는 의도가 이에 해당합니다.