1. Hugtakakortum skilað á blaði. (40%)
   1. Hugtakakort um hrós og leiðir til að hrósa
   2. Hugtakakort upp úr lesefni um hvatningu
   3. Hugtakakort upp úr glærur um streitu og kulnun
   4. Hugtakakort eftir að hafa horft á myndband með Simon Sinek.
2. (5%) Hversu miklu máli skiptir að starfsmenn/nemendur/íþróttamenn finni fyrir innri hvatningu og afhverju? Hvernig getur stjórnandi/kennari/þjálfari haft áhrif eða ýtt undir þessa innri hvatning?
3. (5%) Finnið umræðu eða myndband um hvatningu, innri og ytri, á Netinu og segið frá í stuttu máli, setjið inn qr kóða sem leiðir mann á myndbandið.
4. (10%) Kynntu þér vel þarfastiga Maslow (í sérskjali á Moodle), á hvern hátt getur þessi kenning tengst starfsánægju og hvað getur yfirmaður/þjálfari/kennari gert til að ýta undir það að starfsmenn/nemendur/íþróttamenn hans komist hærra í stiganum.
5. (10%) Á hvern hátt er hægt að umbuna starfsmönnum/nemendum/íþróttamönnum án þess að það sé í formi launahækkunar, verðlaunum eða háum einkunnum (a.m.k. 5 atriði)?
6. (10%) Haldið þið að ungt fólk nú til dags sé á svipuðum stað og millennials sem Simon talaði um? (Rökstyðja)
7. (20%) Kulnun og streita í starfi

a.Kynnið ykkur hugtakið kulnun í starfi og skilgreinið í nokkrum orðum.

b.Hvað getur stjórnandi fyrirtækis/þjálfari/kennari gert til að koma í veg fyrir kulnun? c.Hvað er hægt að gera þegar manneskja lendir í því að upplifa kulnun? d.Einskorðast kulnun í starfi aðeins við vinnustaðinn/íþróttina eða hafa utanaðkomandi þættir einnig áhrif?

e.Lesið eftirfarandi dæmisögu og svarið svo spurningu þar fyrir neðan.

Jón Mark er markaðsstjóri í Gleðibankanum. Hefur hann verið mjög ósérhlífinn og duglegur starfsmaður sem hefur fram til þessa unnið baki brotnu að því að gera Gleðibankann að vinsælasta viðskiptabanka landsins. Hann byrjaði sem gjaldkeri í bankanum og vann sig upp í stöðu markaðsstjóra. Í gegnum árin hefur það ekki verið óalgengt að sjá ljós á skrifstofunni hans Jóns á kvöldin og um helgar þar sem hann hefur verið að sinna markaðsmálunum af eldmóði og áhuga.

Nú er Jón orðin 50 ára og eftir 25 ára starf í bankanum er svo komið að hann hefur ekki lengur gaman að vinnu sinni. Eftir hrun versnaði starfsánægja bankastarfsmanna í öllum deildum, líka í markaðsdeildinni. Með lokun útibúa og nýjum starfrænum lausnum þá eru undirmenn Jóns óöruggir um stöðu sína og velta fyrir sér hvort sá dagur komi að þeir missi vinnuna.

Jón vaknar orðið á morgnana með króníska vöðvabólgu og bakverki og á kvöldin er hann svo slæmur að hann þarf að liggja á heitum poka.

Hann afkastar minna en hann gerði og stöðugt meiri tími í vinnunni fer í að lesa fréttamiðla og skoða hamingjusömu félagana sem eiga fullkomna lífið á Facebook. Hann er þungur í skapi, á erfitt með að koma sér að verki, er fúll við undirmenn sína sem reyna að komast hjá því að tala við hann.

Heima er hann fýldur og pirraður og leggur lítið sem ekkert skemmtilegt og uppbyggilegt til fjölskyldulífsins. Stundum er hann svo illa stemmdur á morgnanna að hann getur ekki hugsað sér að fara í vinnuna og skráir sig sig veikan. En það er eins og að pissa í skóinn sinn, verkefnin fara ekkert frá honum og hrúgast upp.

Einn daginn neyðir kona Jóns hann til að ræða málin og þá ákveður hann að leita sér hjálpar. Þú ert yfirmaðurinn sem ætlar að hjálpa Jóni að verða vinnufær á ný, dugandi fjölskyldumaður og félagi.

**Hvernig mynduð þið nálgast þetta verkefni?**