

MOTYWACJA

czyli co zrobić aby nam się chciało
chcieć



Co to jest motywacja?

Motywacja to stan gotowości do podjęcia określonych działań związanych z zaspokojeniem potrzeb człowieka



Co to jest motywacja?

Słowo motywacja składa się z dwóch części: **MOTYW** i **AKCJA**. Aby podjąć działanie (akcję) trzeba mieć do tego odpowiednie motywy. Motywacja jest bardzo ważnym czynnikiem od którego zależy sukces.



Rodzaje motywacji

Motywacja zewnętrzna:

- ✓ to nagroda lub ocena jakiej się spodziewamy za wysiłek włożony w naukę,
- ✓ To zaspokojenie oczekiwań rodziców i nauczycieli



Motywacja wewnętrzna

- ✓ dążenie do zaspokojenia potrzeb (wiedzy, uznania, szacunku),
- ✓ radość z osiągnięć,
- ✓ poczucie wykonania sensownej pracy,
- ✓ wiara we własną siłę,
- ✓ „ chcę wiedzieć, zdobywać, umieć,
- ✓ nigdy się nie kończy

Źródła motywacji

- My sami,
- ludzie, którzy nas otaczają,
- szczególne osoby z naszego życia,
- nasze otoczenie zewnętrzne



Co wpływa na poziom motywacji?

- otoczenie,
- styl życia,
- sposób myślenia,
- wartości,
- umiejętność bieżącej reakcji,



Mordercy motywacji

- złe nastawienie,
- zmęczenie,
- źle wyznaczone cele,
- zła organizacja pracy



Niektóre sposoby zwiększania motywacji

- ❖ Metoda szwajcarskiego sera.
- ❖ Wizualizacja celu.
- ❖ Zaplanowanie nagrody.
- ❖ Rozpoczęcie zadania od czegoś prostego.
- ❖ Analiza negatywnych konsekwencji niezrealizowania celu.
- ❖ Gwarancja 5 minut



NA KTÓRYM STOPNIU JESTEŚ DZISIAJ?

TEMYSLI.PL