



Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna dla
Młodzieży



MOTYWACJA - automotywacja

Żeby mi się chciało, tak jak mi
się nie chce...

CZYM JEST MOTYWACJA ?

MOTYW + AKCJA

**Motywacja działa tak, jak ognisko.
Nie dorzucisz drewna – to zgaśnie.**



**zdolność wzbudzania w sobie energii
i wykorzystywania jej w celu rozpoczęcia,
kontynuacji
i finalizacji zaplanowanego
działania**



MOTYWACJA

MOTYWACJA WEWNĘTRZNA, A MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

RÓŻNICĘ MOŻEMY PRZEDSTAWIĆ NA PRZYKŁADZIE
CZYTANIA KSIĄŻKI DLA PRZYJEMNOŚCI LUB NA
POTRZEBY EGZAMINU



MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

Stymuluje określoną aktywność na skutek reprezentowanego przez nas systemu potrzeb oraz wartości.

Oznacza wykonywanie pracy przede wszystkim w oparciu o osobiste zainteresowania. Dzięki tego rodzaju motywacji odczuwamy przyjemność i zadowolenie ze swojej aktywności oraz rozwijamy związane z nią zainteresowania.

MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

Pochodzi z zewnątrz i opiera się na nagrodach i karach. Obejmuje zachowania nakierowane na zewnętrzne skutki.



To angażowanie się w daną aktywność dla osiągnięcia korzyści zewnętrznych (tzw. nagrody)

KIEDY NAGRODA NIE MOTYWUJE ?

- kiedy jest mniejsza od oczekiwanej
- kiedy musimy czekać na nią zbyt długo
- kiedy wszyscy otrzymują taką samą nagrodę

Czy potrafisz się nagradzać???

MOTYWOWANIE SIEBIE

**WIAŻE SIĘ ZE SPRAWNOŚCIĄ W ZAKRESIE
KIEROWANIA WŁASNYM DZIAŁANIEM
ZORIENTOWANYM NA REALIZACJĘ OKREŚLONEGO
CELU LUB ZADANIA, CO UMOŻLIWIA SKUTECZNE
OSIĄGANIE WŁASNYCH ZAMIERZEŃ ORAZ
EFEKTYWNE WYWIĄZYWANIE SIĘ
Z OBOWIĄZKÓW**

CELE

O czym marzysz ? Co chcesz osiągnąć ?

Wyznaczaj sobie cele do których dążysz. Warto je zapisywać i kiedy motywacja spada - spojrzeć na zapisany cel i ponownie zmotywować się do działania.

Zatem: **Jaka jest idealna wersja Twojego życia?**

Czego pragniesz?

IDEALNA WERSJA TWOJEGO ŻYCIA...



MOTYWACJA NIEJEDNO MA IMIĘ

„Do trzech robotników przyszedł pielgrzym.

Co robicie? - zapytał ich

- Zarabiam na życie* - odpowiedział pierwszy.
- Drugi odparł - *kładę kamienie*
- Trzeci odrzekł: - *nie widzisz, że buduję katedrę!*”

MOTYW DZIAŁANIA

Jeśli szukasz motywacji, zadaj sobie pytanie:

DLACZEGO ?

Wszystko to, co robimy – robimy z jakiegoś powodu. Odpowiedź na to pytanie wskaże Ci motyw Twojego działania.

Częstym motywem naszych działań są potrzeby.



CO JEST CI POTRZEBNE DO SZCZĘŚCIA ?

Jeżeli działania przybliżają nas do zaspokojenia potrzeb – łatwiej nam znaleźć motywację do ich wykonania



szacunek i uznanie



bogactwo



samorealizacja



bezpieczeństwo



przynależność

miłość



władza

MOTYWACJA ZWIĄZANA JEST ZE SPOSOBEM NASZEGO MYŚLENIA

„JEŚLI SĄDZISZ, ŻE POTRAFISZ TO MASZ RACJĘ.
JEŚLI SĄDZISZ, ŻE NIE POTRAFISZ – RÓWNIEŻ
MASZ RACJĘ”

HENRY FORD

CO WPŁYWA NA POZIOM MOYWACJI? TEORIA ROTERA

1. OCZEKIWANIE OSIĄGNIĘCIA CELU

CO MI TO DA? PO CO MI TO?

2. OSOBISTA WARTOŚĆ CELU

JAK BARDZO JEST TO DLA MNIE WAŻNE?

3. POCZUCIE WPŁYWU

W JAKIM STOPNIU TO ZALEŻY ODE MNIE?

„WZÓR” NA MOTYWACJĘ

PRAWO YERKESA – DODSONA

Brak konsekwencji w oznaczeniach (duże czy małe litery?), co oznacza M? zapis wzoru w ujęciu matematycznym chyba niekoniecznie oddaje treść prawa sformułowanego poniżej.

$$M = f\{W \times P\}$$

W => wartość celu, jego użyteczność

P => prawdopodobieństwo realizacji; że mogę to mieć

Motywacja wzrasta wraz z poczuciem szansy na zrealizowanie celu

Natychmiast zrezygnuj z katastroficznego myślenia w stylu: „*to mi się nie uda*”, „*i tak z tego nic nie będzie*”, „*nie nadaję się do tego*” – twój sposób myślenia daje Ci energię do działania, albo ją odbiera.

NASTAWIENIE NA SUKCES



NASTAWIENIE NA PORAŻKĘ



SAMOOOCENA

Jeśli myślisz,
że możesz.....

...to możesz

SAMOMOTYWACJA



METODA MAŁYCH KROKÓW

Skorzystaj z techniki „małych kroków” – podziel zadanie na mniejsze elementy izaczynij robić coś, co zajmie Ci maksymalnie 15 minut. Początek jest zawsze trudny. Jeżeli już się zaangażujesz w działanie łatwiej Ci będzie je kontynuować.

**TROCHE
HUMORU!!!!**



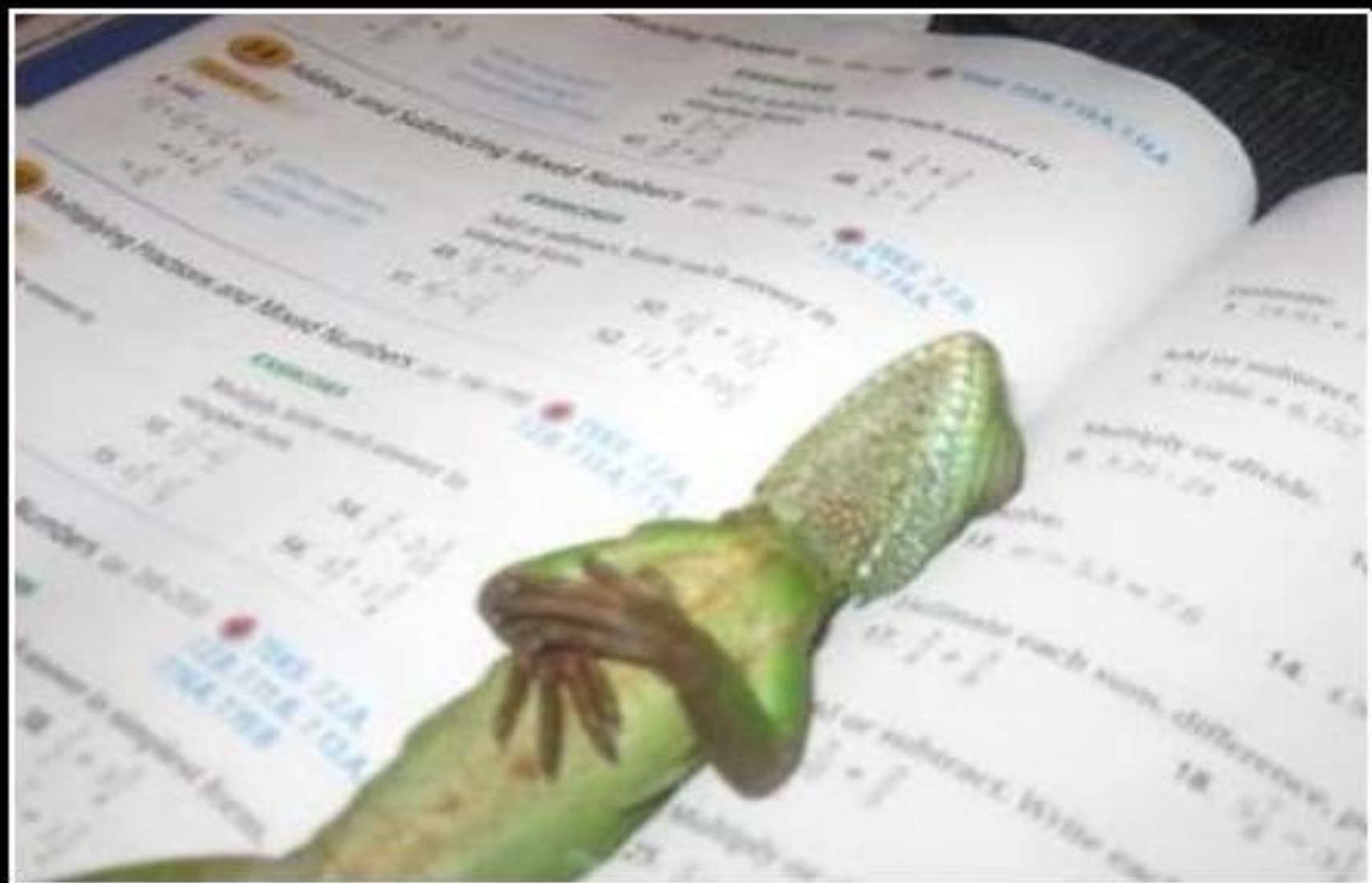


Motywacja

warunkiem sukcesu



**Nie jestem leniwy,
Po prostu mam dysfunkcję systemu motywacji**



Nie jestem leniwy

Jestem upośledzony motywacyjnie...

A white French Bulldog is lying on its back on a light-colored, textured carpet. The dog's head is tilted upwards, and its mouth is slightly open, giving it a relaxed or sleepy expression. The dog's body is positioned diagonally across the frame. In the background, there is a dark-colored sofa or bed with a red fabric item and a white stuffed animal partially visible.

**Nie jestem leniwy
tylko energooszczędny**



Nie jestem leniwy

Jestem wysoko zmotywowany do nicnierobienia.



DEMOTYWATORY.PL

Niespodziewany doping

Pomaga przełamać chwilę słabości



Świadomość, że nie jesteś sam

Najlepsza motywacja do działania



Powtarzajcie mi, że nie dam rady

A znajdę wyżej niż planowałem

Biegam bo...

... jak przyjdą zombie,
najpierw zjedzą
tych wolniejszych.

zujna1a.tumblr.com

Motywacja

Każda jest dobra



© Caterz News Agency

DEMOTYWATORY.PL

Prawdziwa motywacja

jest wówczas, kiedy wystarczy tylko spojrzeć na czyjeś osiągnięcia, żeby w samym sobie wzbudzić pozytywne reakcje



Pochwała od osoby
która jest dla mnie wzorem daje mi kopa

DZIĘKUJEMY BARDZO



Poradnia Psychologiczno Pedagogiczna dla
Młodzieży