

Мотивация



Егор Петрунев

Студент РТУ МИРЭА

Институт информационных технологий, 2 курс.

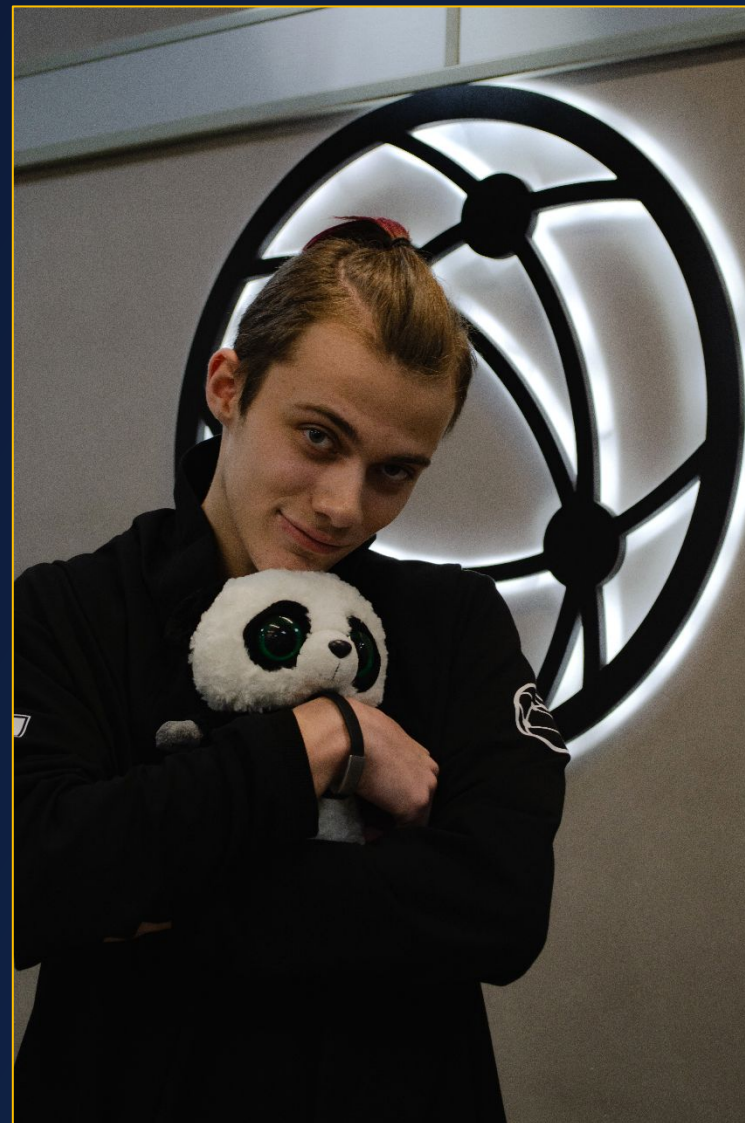
- ✓ боец Профориентационного отряда РТУ МИРЭА «Вектор»
- ✓ представляю университет на различных выставках (образование и карьера, НАУКА 0+ и др.)

2019 мастер-класс «Тайм-менеджмент»

2020 мастер-класс «Эмоциональное выгорание»



И.о. зам. председателя
по работе со студентами



Мотивация

Мотивация - Это побуждение к действию

Мотивация — это способность человека удовлетворять свои потребности посредством какой-либо деятельности



Пирамида Маслоу

Пирамида Маслоу представляет собой особую диаграмму, в которой в иерархическом порядке представлены все потребности человека.

Что входит в понятие мотивация?



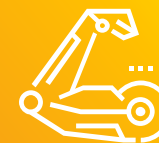
потребность

внутреннее состояние
психологического ощущения
недостаточности
чего-либо



мотив

динамический процесс
физиологического и
психологического плана,
управляющий поведением
человека



цель

конечный результат, на
который преднамеренно
направлен процесс

Как мотивировать других?

- **Относитесь к людям с добром**
- **Предоставляйте людям право принимать решения**
- **Станьте хорошим слушателем**
- **Интересуйтесь людьми**
- **Ставьте перед коллективом чёткие цели**
- **Держите команду в курсе дел**
- **Сделайте что-то приятное**

Основные причины нехватки мотивации

**Нехватка
Уверенности**

**Нехватка
Сосредоточенности**

**Неумение
планировать**

Что делать дальше



Сознательная установка
на позитив



Верьте в свою
личность



Будьте
целеустремленными



Радуйтесь даже
простым вещам



Помните, что мысль
материальна



Постоянно
развивайтесь

Эмоциональное выгорание

Это состояние человека, при котором у него срабатывает психологическая защита в ответ на конкретные психотравмирующие воздействия. В данном случае психологической защитой является полное исключение эмоций



1
Остановитесь
и прислушайтесь к
себе

2
Восстановите
уровень энергии

3
Пересмотрите
рабочую нагрузку

4
Переключайтесь
и отдыхайте

Спасибо за внимание