

# Мотивация



# Егор Петрунев

Студент РТУ МИРЭА

Институт информационных технологий, 2 курс.

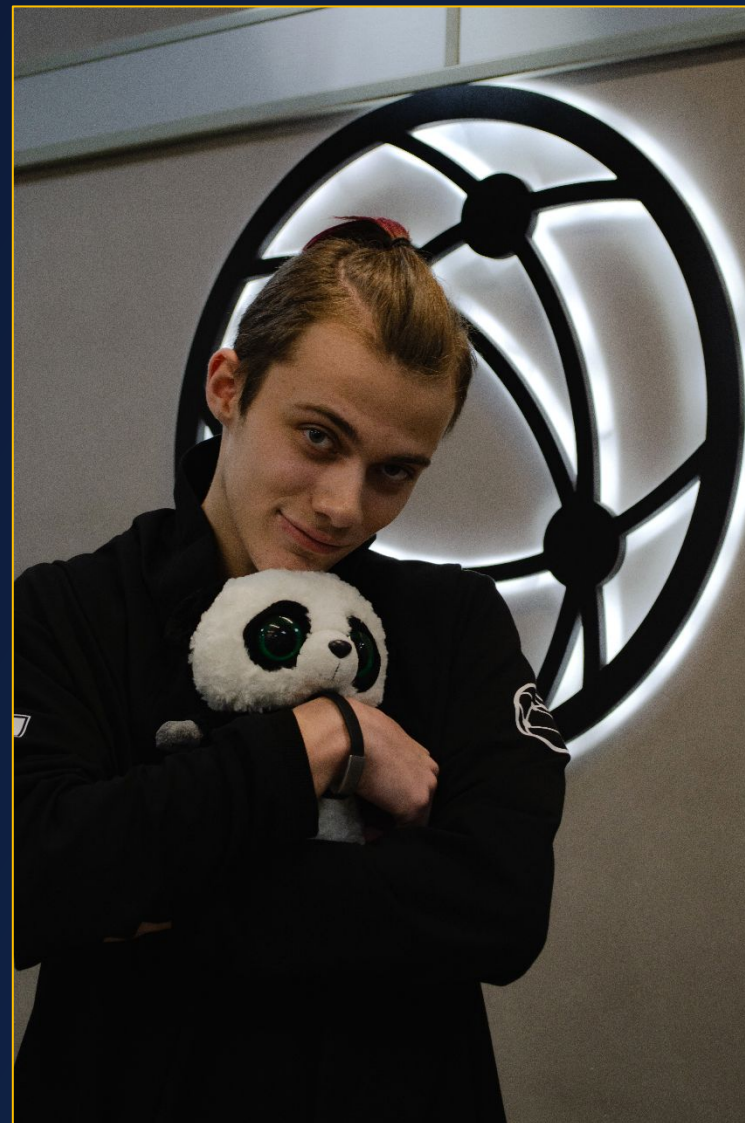
- ✓ боец Проориентационного отряда РТУ МИРЭА «Вектор»
- ✓ представляю университет на различных выставках (образование и карьера, НАУКА 0+ и др.)

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?



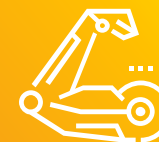
**потребность**

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



**Остановитесь  
и прислушайтесь к  
себе**

**Восстановите  
уровень энергии**

**Пересмотрите  
рабочую нагрузку**

**Переключайтесь  
и отдыхайте**

**Спасибо за внимание**