

Самомотивация

Образовательный интенсив
#МЭШПРО

Виды мотивации

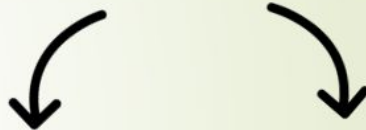
Внешняя



Положительная

Отрицательная

внутренняя



Положительная

Отрицательная

Что такое мотивация?

- **Мотивация** (от лат. *movere*) — побуждение к действию; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

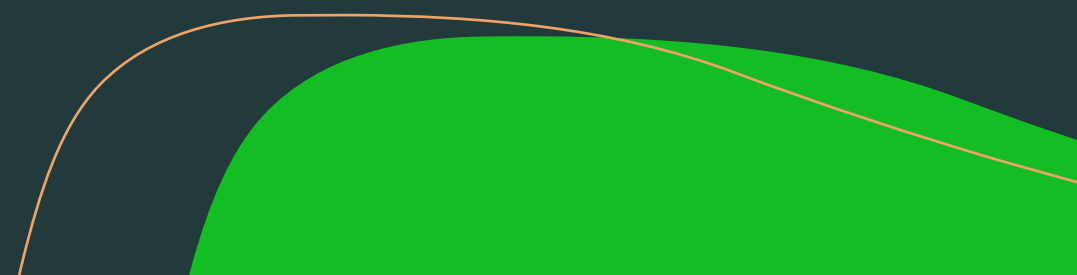
Главные правила самомотивации


- Работайте в подходящей для этого обстановке
- Ставьте чёткие цели
- Ищите плюсы в поражениях
- Хвалите себя за успех
- Избегайте пессимистов и негативистов
- Визуализируйте успех



Что я получу в итоге?

Какие главные плюсы у моего дела?





Я провалился, но
это все равно круто

Рефрейминг - техника
перевёртывания сознания