

**IMPOSSIBLE**





**Мотивация —  
побуждение к действию;  
психофизиологический  
процесс, управляющий  
поведением человека,  
задающий его  
направленность,  
организацию, активность  
и устойчивость;  
способность человека  
деятельно удовлетворять  
свои потребности**



*«Никто не знает, что я ...»*



# Тест Т.

1	11	21	31	41
2	12	22	32	
3	13	23	33	
4	14	24	34	
5	15	25	35	
6	16	26	36	
7	17	27	37	
8	18	28	38	
9	19	29	39	
10	20	30	40	

**Вы получили по 1 баллу за ответ «да» на вопросы 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.**

**Вы также получили по 1 баллу за ответы «нет» на вопросы 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.**

**от 1 до 10 баллов - низкая мотивация к успеху;**

**от 11 до 16 баллов - средний уровень мотивации;**

**от 17 до 20 баллов - умеренно высокий уровень мотивации;**

**свыше 21 балла - слишком высокий уровень мотивации к успеху**



**"Мне удалось!"**



**нападающий**

**VS**

**защитник**



# *Анализ своих оправданий*

**1. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.**

**2. Запишите подробно все оправдания.**

**Например: «Я не выполнил задание потому, что:**

**1) Очень много дел,**

**2) Недостаточно способностей,**

**3) Никто не помог».**



# Рефлекс

## ИЯ

Проанализируйте ваши оправдания.

Подумайте:

- Почему вы используете именно такие оправдания?
- Зависит ли от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)?

Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!!!**