

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!!!**