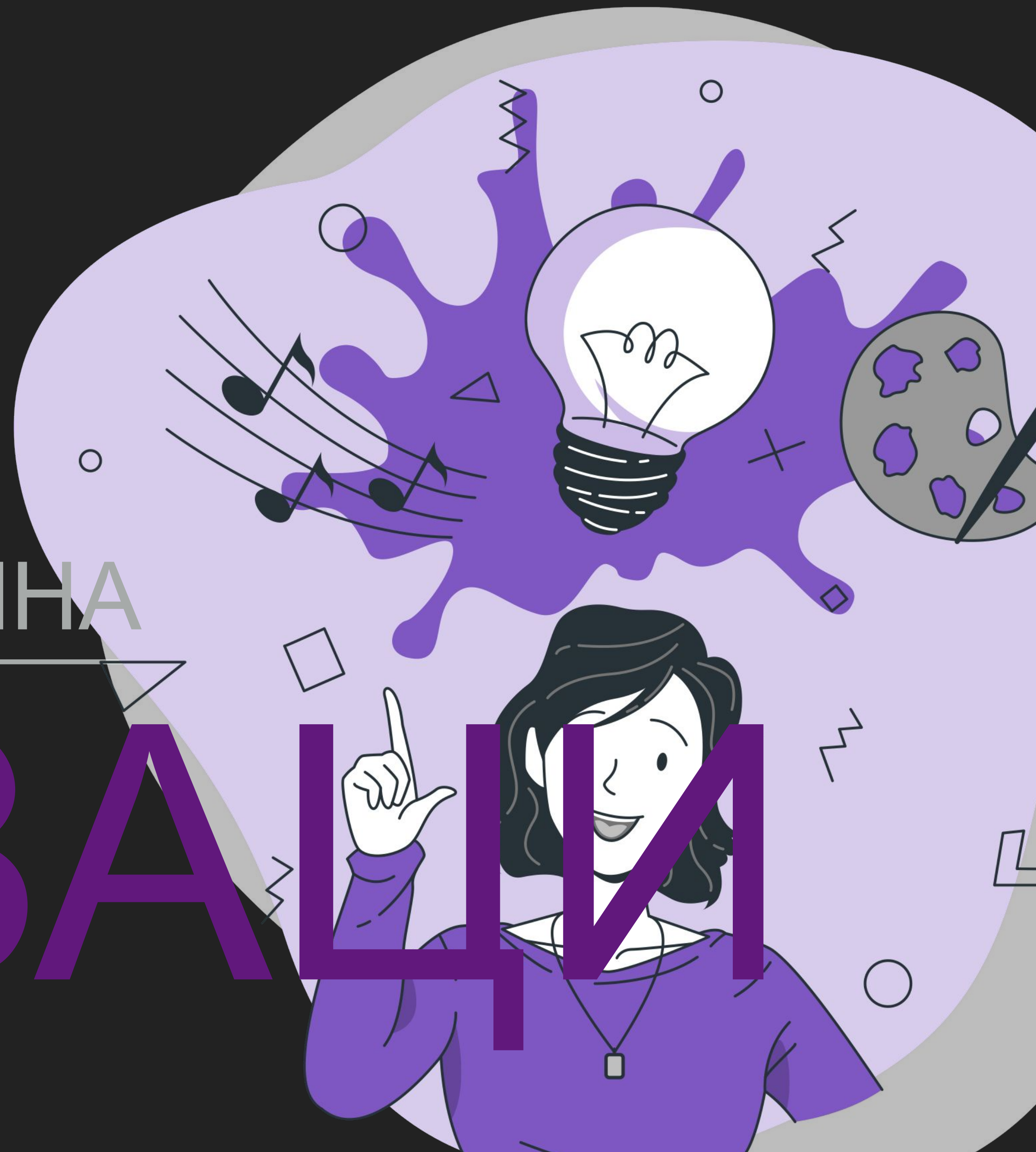


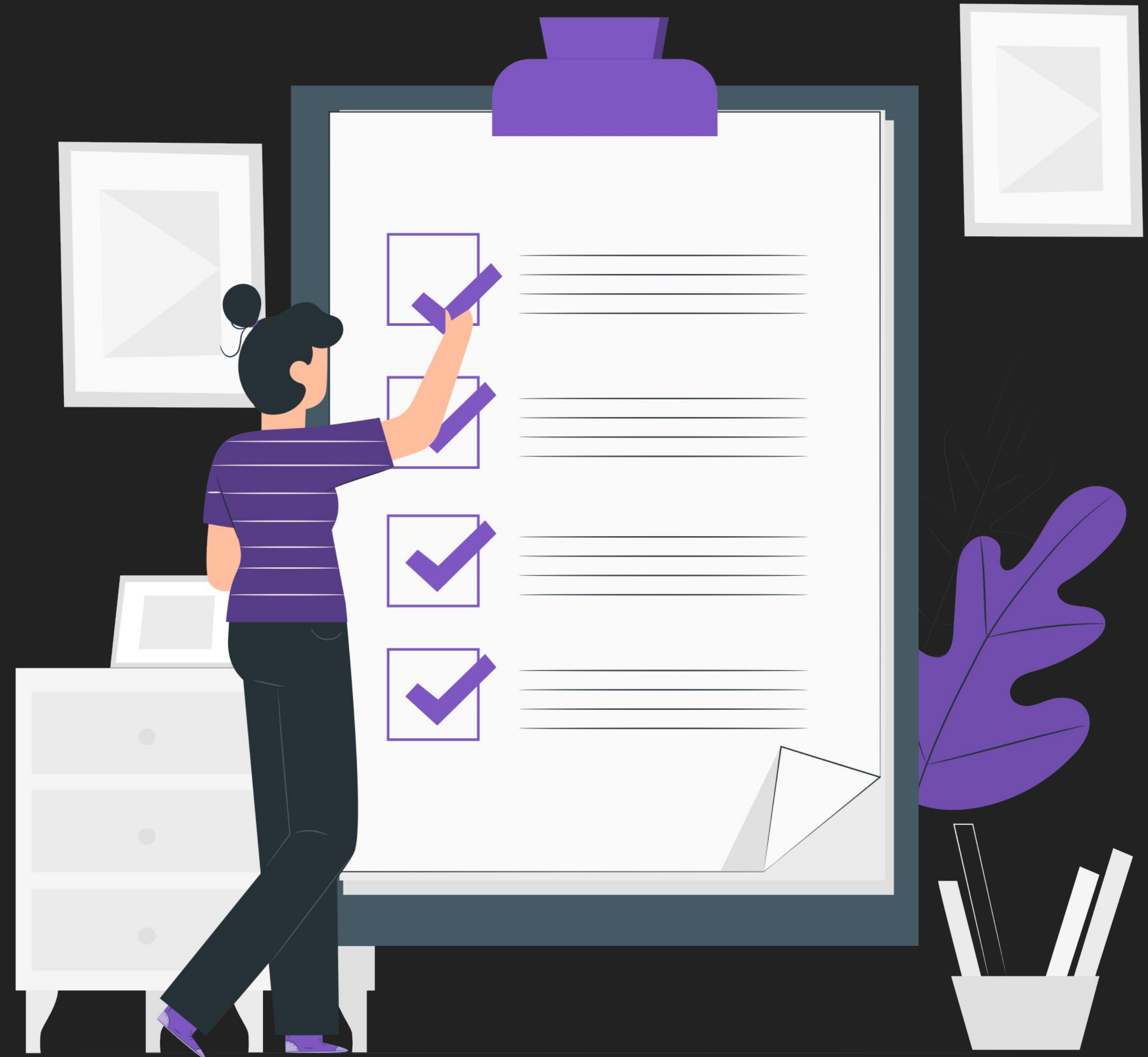
ВЫПОЛНИЛА: ТУЗОВА ЭЛИНА

МОТИВАЦИЯ



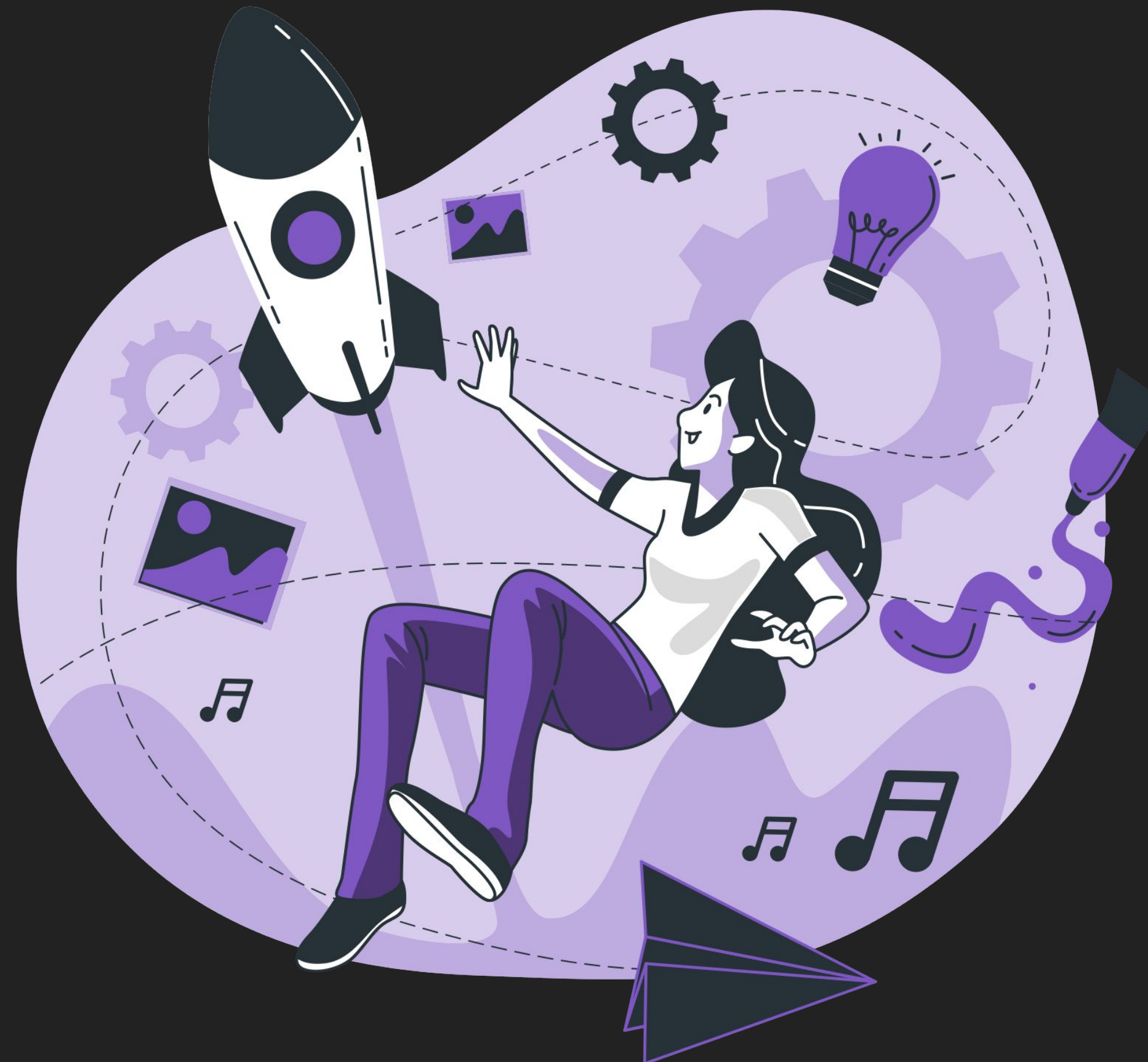
СОДЕРЖАНИЕ

- ▶ Мотивация, что это?
- ▶ Мотив. Виды.
- ▶ Виды и теории мотиваций.
- ▶ Методы мотиваций.
- ▶ Источники информации.



МОТИВАЦИЯ И МОТИВ

- ▶ **Мотивация** – это некая сила, которая заставляет людей действовать и добиваться поставленных целей. Это стимул, который заставляет нас упорно работать и подталкивает к успеху.
- ▶ **Мотив** – это побуждение к действию.
 1. Мотив самоутверждения
 2. Мотив идентификации
 3. Мотив власти
 4. Мотив саморазвития
 5. Мотив достижения
 6. Общественно-значимый мотив



ВИДЫ МОТИВАЦИЙ

- ▶ Внешняя мотивация— мотивация, не связанная с содержанием определённой деятельности, но обусловленная внешними обстоятельствами.
- ▶ Внутренняя мотивация — мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности.
- ▶ Мотивация, основанная на положительных стимулах, называется положительной. Мотивация, основанная на отрицательных стимулах, называется отрицательной.

ТЕОРИИ МОТИВАЦИЙ





ТЕОРИЯ ИЕРАРХИИ ПОТРЕБНОСТЕЙ МАСЛОУ

ВИДЫ МОТИВАЦИЙ

- ▶ Мотивация персонала
- ▶ Мотивация учащихся
- ▶ Самомотивация



МЕТОДЫ МОТИВАЦИЙ

- ▶ Аффирмации – это специальные небольшие тексты или выражения, оказывающие на человека влияние преимущественно на психологическом уровне.
- ▶ Множество успешных людей использует аффирмации в своей повседневной жизни для того, чтобы постоянно иметь внутренние стимулы для чего-либо. Самовнушение
- ▶ Самовнушение – это процесс воздействия человека на свою психику с целью изменения своего поведения, т.е. метод формирования нового поведения, ранее не свойственного.
- ▶ Визуализация – это ещё один очень действенный метод повысить свою мотивацию. Он заключается в мысленном представлении желаемого.



ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

- ▶ <https://blog.calltouch.ru/что-такое-мотивация-и-как-мотивировать-себя/>
- ▶ <https://www.psychologos.ru/articles/view/motivaciya>
- ▶ Гоноблин Ф. Н. Внимание и его воспитание. М., 1982
- ▶ Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб: Питер, 2000

