



Что вас мотивирует?

Желание быть хорошим

Motivation

желание быть лучшим?

Тест

**Это совсем
не так**

**Это
частично
верно**

Верно

1

2

3

4

5

- 1. Для меня очень важно показывать хорошие результаты по сравнению с другими**
- 2. Мне нравится дружить с людьми, которые могут открыть мне глаза на мои качества, даже если они не положительные**
- 3. Я постоянно ищу возможности освоить новые навыки и приобрести новые знания**
- 4. Мне очень важно производить хорошее впечатление на окружающих**
- 5. Мне важно демонстрировать, что я хороший и способный**
- 6. Я стремлюсь к искренним отношениям с людьми**

- 7. Я стремлюсь учиться и самосовершенствоваться в учебе или работе**
- 8. Общаясь с людьми, я много думаю о том, какое впечатление на них произвожу**
- 9. Я довольна собой, когда знаю, что нравлюсь другим**
- 10. Я пытаюсь превзойти своих коллег**
- 11. Мне нравится находиться в отношениях, которые помогают мне меняться к лучшему**
- 12. В учебе или работе для меня главное продемонстрировать свои знания и умения**

**Сложить 1,4,5,8,9,10,12 и разделить на 7 –
насколько вы хотите БЫТЬ ХОРОШИМ**

**Сложить 2,3,6,7,11 и разделить на 5 –
насколько хотите БЫТЬ ЛУЧШИМ**

**Цель
Быть лучше**

**Ориентация на
мастерство**

Не самоутверждение, а
самосовершенствование
Оценивает прогресс, а
не результат
повышает мотивацию

МОТИВАЦИЯ

**Вера, что результаты
будут, если не
прекращать попыток**

Мотивация не исчезает, т.
к. даже если успех не
придет я все равно стану
лучше

ТРУДНОСТИ

Испытывают **реже**

Чем сильнее недовольство
собой, тем больше
действий для изменения
ситуации

Мотивация повышается

ДЕПРЕССИЯ

**Цель
Быть
хорошим**

**Ориентация на
результат**

Связана с
самоуважением и
самоутверждением
Мотивирует хорошо, но
снижает адаптацию к
трудностям

Если **задание сложное,
вера в успех резко
снижается**

Мотивация пропадает

Испытывают **чаще**
Чем выше недовольство
собой, тем меньше
желания исправлять
ситуацию

Мотивация снижается

**Цель
Быть лучше**

Учиться ловить рыбу
Автономная помощь

**Интерес к
промежуточным
знаниям и результатам**
**Искать недочеты и
исправлять**
Оценивает прогресс, а не
результат

Не влияет на мотивацию

**Помощь
поддержка**

Процесс

Награда

**Цель
Быть
хорошим**

Дать рыбу
Выгодная помощь

Все или ничего!!!
«Почти хороший» не
устраивает
Дело бросает
**Самооценка падает,
мотивация пропадает**

Мотивацию **повышают**

**Цель
Быть лучше**

**Стратегия глубокой
переработки
информации**

**Эффективно
справляются с
задачами
Получают
удовлетворение от
процесса**

Информация

Выводы

**Цель
Быть
хорошим**

**Стратегия
поверхностной
переработки
информации**

**Достигают высоких
целей
Не успевают
насладиться процессом**

**Цель
Быть лучше**

**Будь лучше, чтобы
получать НАИЛУЧШИЙ
результат,
Получай удовольствие
от процесса,
Проси о помощи,
Борись с депрессией,
Достигай БОльшего!**

**Девиз по
жизни**

**Правила
жизни**

**Цель
Быть
хорошим**

**Будь хорошим, чтобы
получать ОТЛИЧНЫЙ
результат,
Но не выбирай
трудных неизвестных
целей**



Мы – творцы
своей удачи



MINY

- **Сформулируйте цель до конца года**
- **1 ВЗ Что важно в цели?**
- **1 ВЗ Какая преграда к цели?**
- **1 ВЗ Какой ресурс уже есть?**
- **1 ВЗ Результат? В чем станете лучше?**
- **1ВЗ Мастерство: Что в себе улучшите?**
- **Постройте новую формулу цели**
- **Что я могу сделать лучше в следующий раз?**



