



**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?**



