

Мотивационные технологии в ЗОЖ

ТЕХНОЛОГИИ В ЗОЖ

Холькин С.В.
РОО «СпортиМед» РБ

Мотивация - это

- 0 побудительная основа психической жизни человека
- 0 совокупность причин психологического характера, определяющих активность поведения человека

Мотивация бывает : внешняя и внутренняя



Мотивация бывает: положительная и отрицательная



3 уровня мотивации:

- ✘ Рациональное
- ✘ Эмоциональное
- ✘ Физическое

Рациональный



СТРАТЕГИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

- ❖ Концепция будущего
- ❖ Концепция судьбы
- ❖ Концепция образа жизни

ОСОЗНАНИЕ

- ❖ Физиология человека
- ❖ Концепция здоровья

ИНСТРУМЕНТЫ:

- ✗ НаучПоп
- ✗ Сторителлинг
- ✗ Мотивационные спикеры

Эмоциональный



СОЦИАЛЬНОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ

- ❖ Статус
- ❖ Уважение
- ❖ Бонусы

ГЕНДЕРНЫЙ ФАКТОР

- ❖ Привлекательность
- ❖ Самооценка
- ❖ Бонусы

ИНСТРУМЕНТЫ:

- ✧ Организация мероприятий
(соревновательный элемент)
- ✧ Церемония награждения
- ✧ Освещение в СМИ
- ✧ Бонусы в учебе

Физический



ИНСТРУМЕНТЫ:

- ✧ Регулярность
- ✧ Целеполагание
- ✧ Командный дух

СПАСИБО !

