

# 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 !**

