

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. А. И.
ГЕРЦЕНА»

факультет управления
кафедра социального менеджмента

КУРСОВАЯ РАБОТА

По дисциплине: Самоорганизация

Тема: Роль самомотивации в развитии личностных
качеств



Выполнила:
студентка 1 курса
бакалавриата
дневного отделения
направление 080500
«Менеджмент»
группы 1
Сазонова Дарья

Научный руководитель:
доцент кафедры социального менеджмента,
кандидат психологических наук
Рубашов А.В.

Что двигает людей



Самомотивация

Это способность мотивировать себя на выполнение тех дел, которые не вызывают у вас особого интереса. Можно научиться настраивать себя положительно на выполнение определенной работы, задавая себе положительные **МОТИВЫ**



Уметь себя мотивировать означает:

- заменять отрицательные эмоции на положительные;
- образно уменьшать проблемы, не принимая их близко к сердцу;
- решать проблемы сразу, а не откладывать и постоянно думать о них.



Упражнение 1

В нескольких словах опишите вашу обычную работу или обязанность, которую вы считаете неинтересной и обременительной, и постоянно откладываете ее выполнение. Как бы вы могли мотивировать себя для выполнения этой работы?

Эту деятельность я постоянно откладываю в долгий ящик, несмотря на то, что мне необходимо ее выполнить:

А — на работе

Б — дома

Если я выполняю, в конце концов, эту работу, то я нахожу в ней следующие преимущества:

А

Б

1. Настраивайтесь на положительный итог.

2. Преуменьшайте проблемы.

3. Приступайте к работе сразу.

В основном я не могу свыкнуться с этим видом деятельности:

А

Б

Эту работу я начинаю выполнять следующим образом:

А

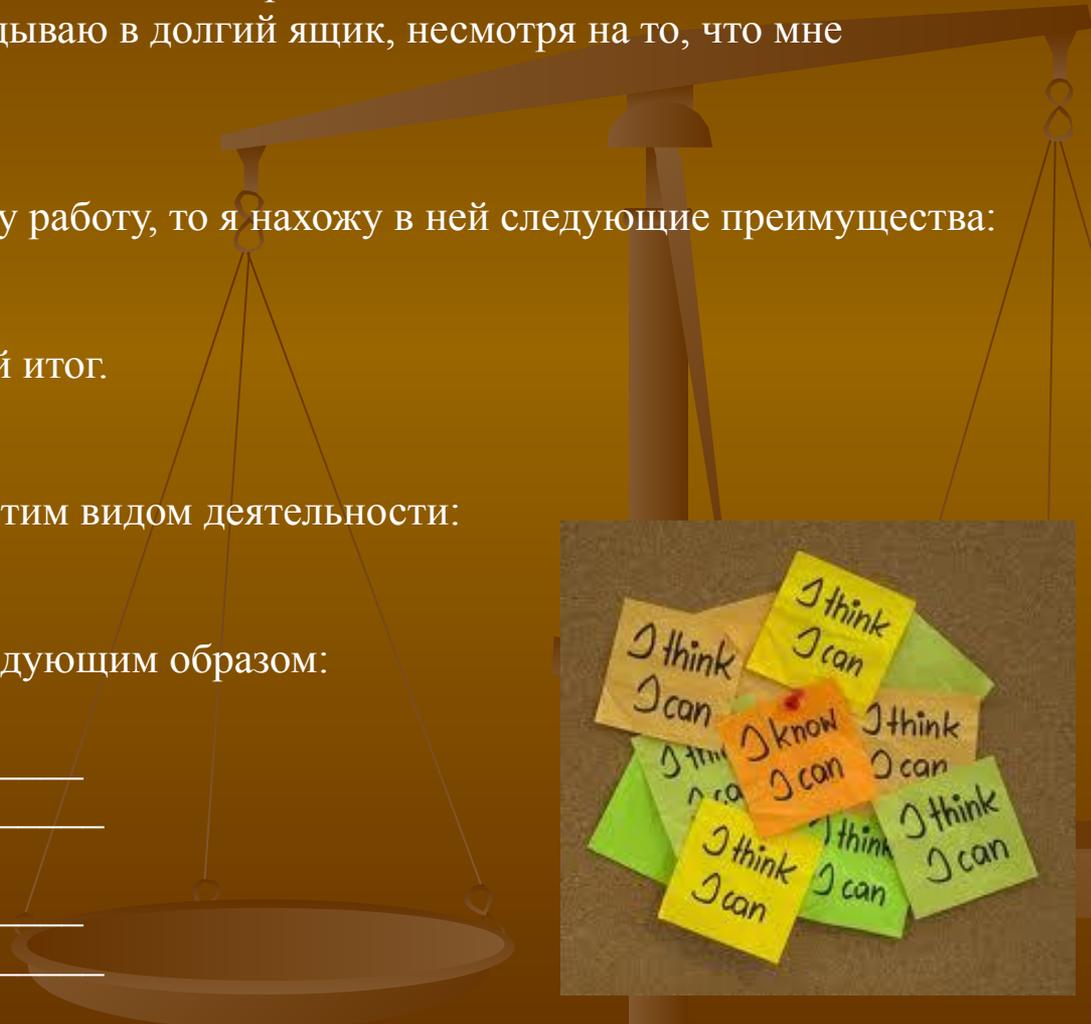
Первый шаг _____

Время _____

Б

Первый шаг _____

Время _____



Упражнение 2

Опишите свои повседневные, повторяющиеся изо дня в день обязанности. Определите, сколько времени требуется вам на их выполнение.

Дело, которое должно быть выполнено, несмотря на то, что мне его совсем не хочется делать:

Мне необходимо на выполнение этого задания _____ минут.



Упражнение 3

Если вы постоянно откладываете на неопределенный срок выполнение какой-либо работы, то вам необходимо регулярно себя мотивировать: заставить себя приступить к работе и поверить в то, что эта работа незаметно заинтересовала вас. В этом случае мотивация связана с первым толчком к началу работы, а не с самой работой.

Попробуйте мотивировать себя, занимаясь рутинным и надоевшим делом: написанием длинного делового письма, разработкой презентации, чтением сложной специфической книги, и т.д. Сядьте за стол, возьмите все, что вам понадобится для выполнения работы. Затем сосредоточьтесь на начале; на первом шаге, который вы делаете, приступив к работе.

После вы уже просто доведете работу до конца. Вы заметите, еще сидя за работой, что вас охватывает приятное чувство того, что с одним делом на сегодня вы покончили.

Организуйте себя

Следуя этим советам в своей будничной деятельности, я смогу рационально использовать свои энергетические резервы и способности.



Совет 1

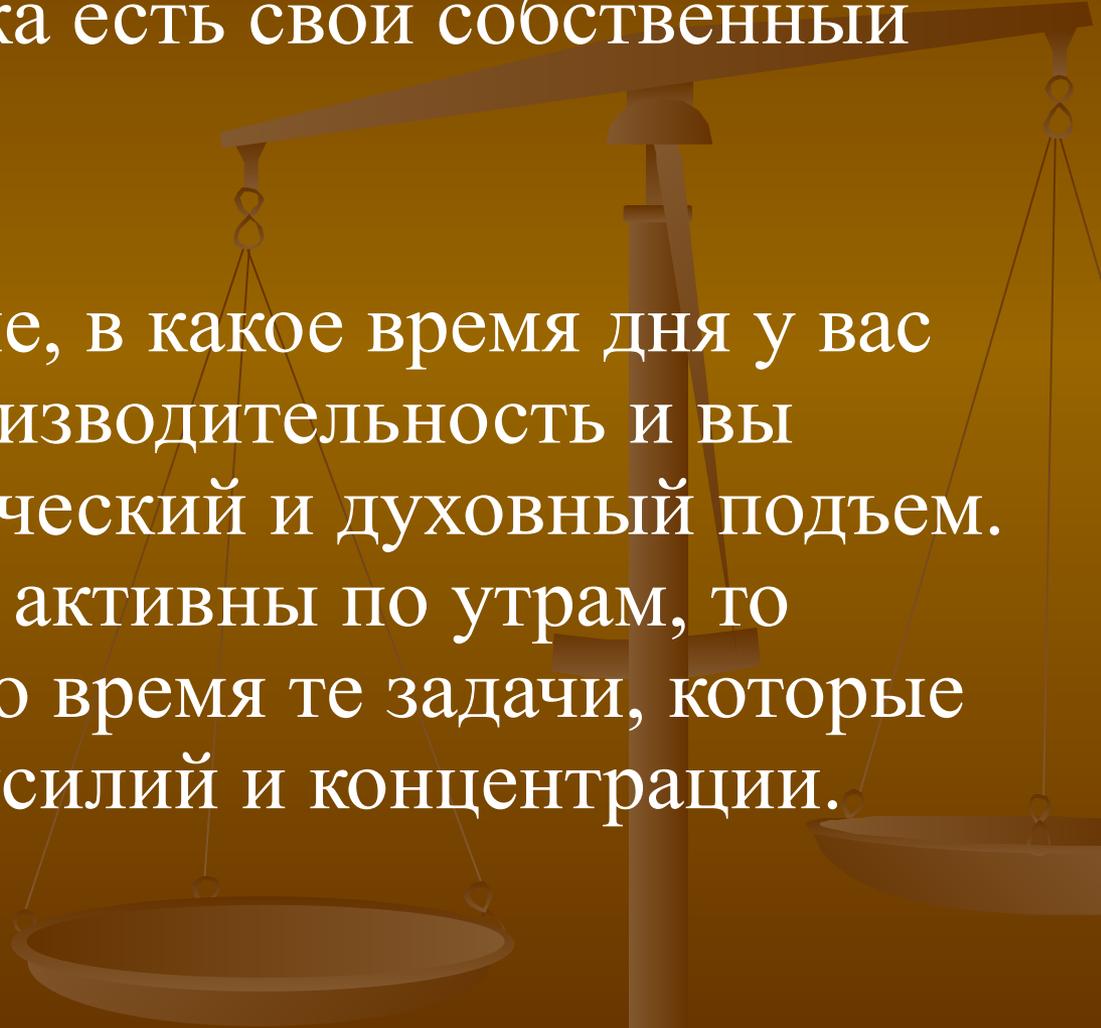
Напишите себе план на день.



Совет 2

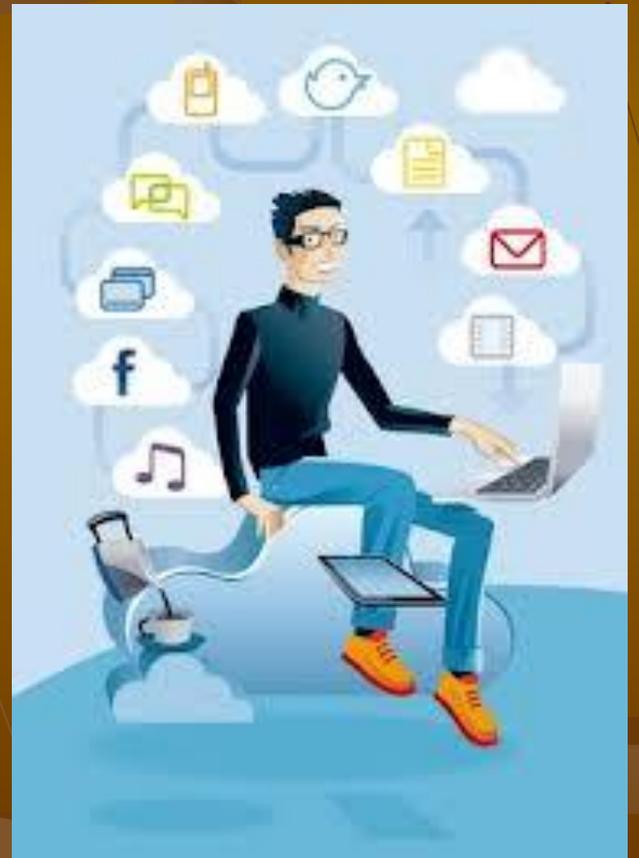
У каждого человека есть свой собственный биоритм

Обратите внимание, в какое время дня у вас повышается производительность и вы чувствуете физический и духовный подъем. Если вы обычно активны по утрам, то выполняйте в это время те задачи, которые требуют от вас усилий и концентрации.



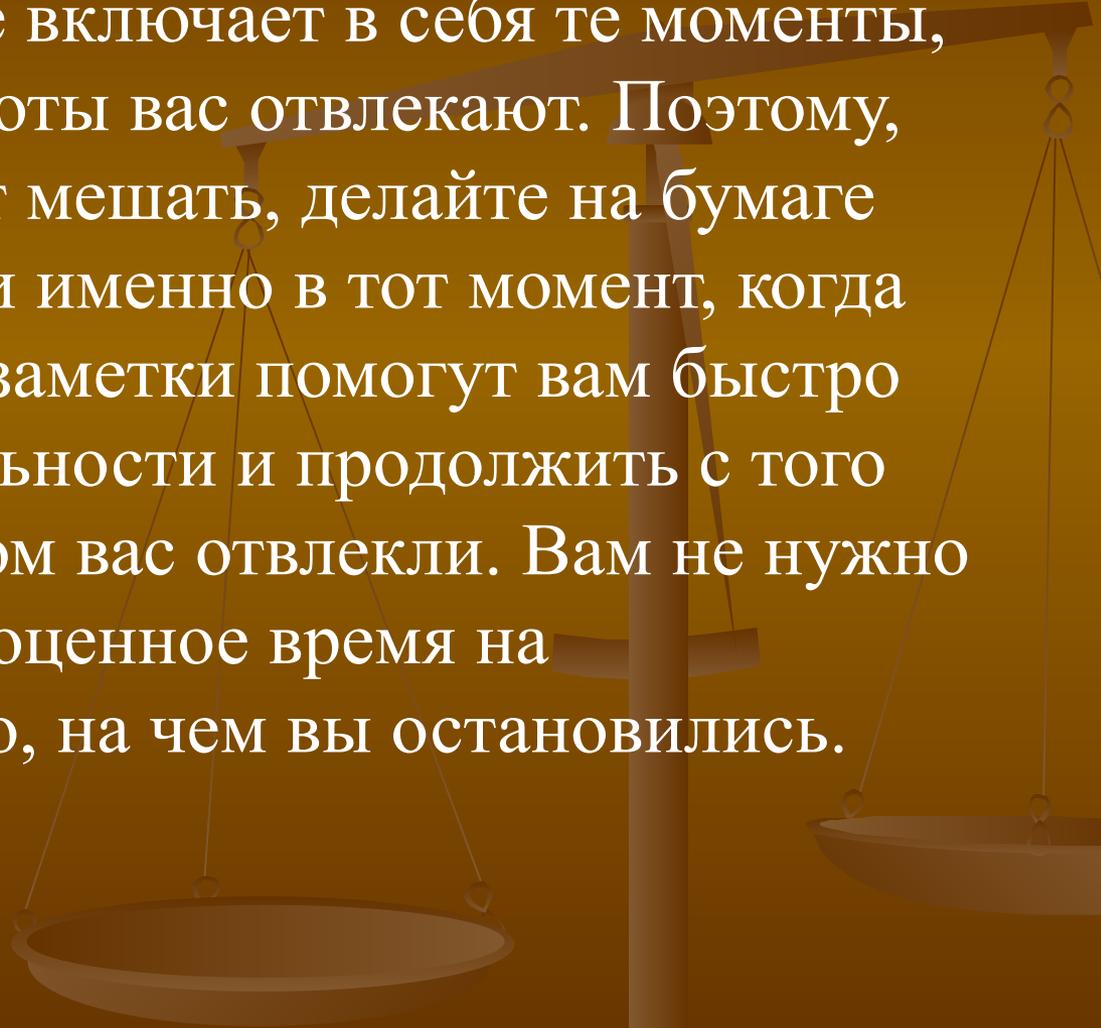
Совет 3

Составляйте план на
продолжительный
отрезок времени



Совет 4

Конечно, план дня не включает в себя те моменты, когда во время работы вас отвлекают. Поэтому, зная, что вам будут мешать, делайте на бумаге маленькие пометки именно в тот момент, когда вас отвлекли. Эти заметки помогут вам быстро вернуться к деятельности и продолжить с того момента, на котором вас отвлекли. Вам не нужно будет тратить драгоценное время на припоминание того, на чем вы остановились.





Contest entry by Kate and Hendrik <http://eqcunox.com>

motivators.ru

Нет недостижимых целей. Есть -
высокий коэффициент лени, недостаток смекалки, запас отговорок



**Самое важное в жизни – это умение
вырабатывать у себя определенное
умонастроение, положительное
отношение к окружающему миру**

