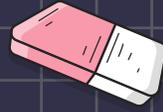
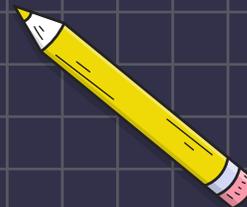


Мотивация

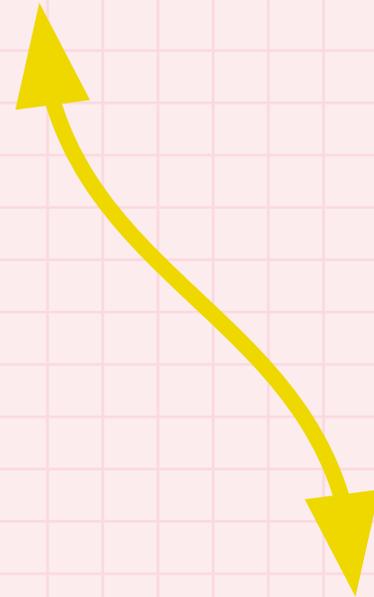


и



●
●
●
●
●
●
●
●

Мотивация – это внутреннее побуждение человека делать что-либо, обусловленное существующими у него потребностями и наличием реальных возможностей их удовлетворения

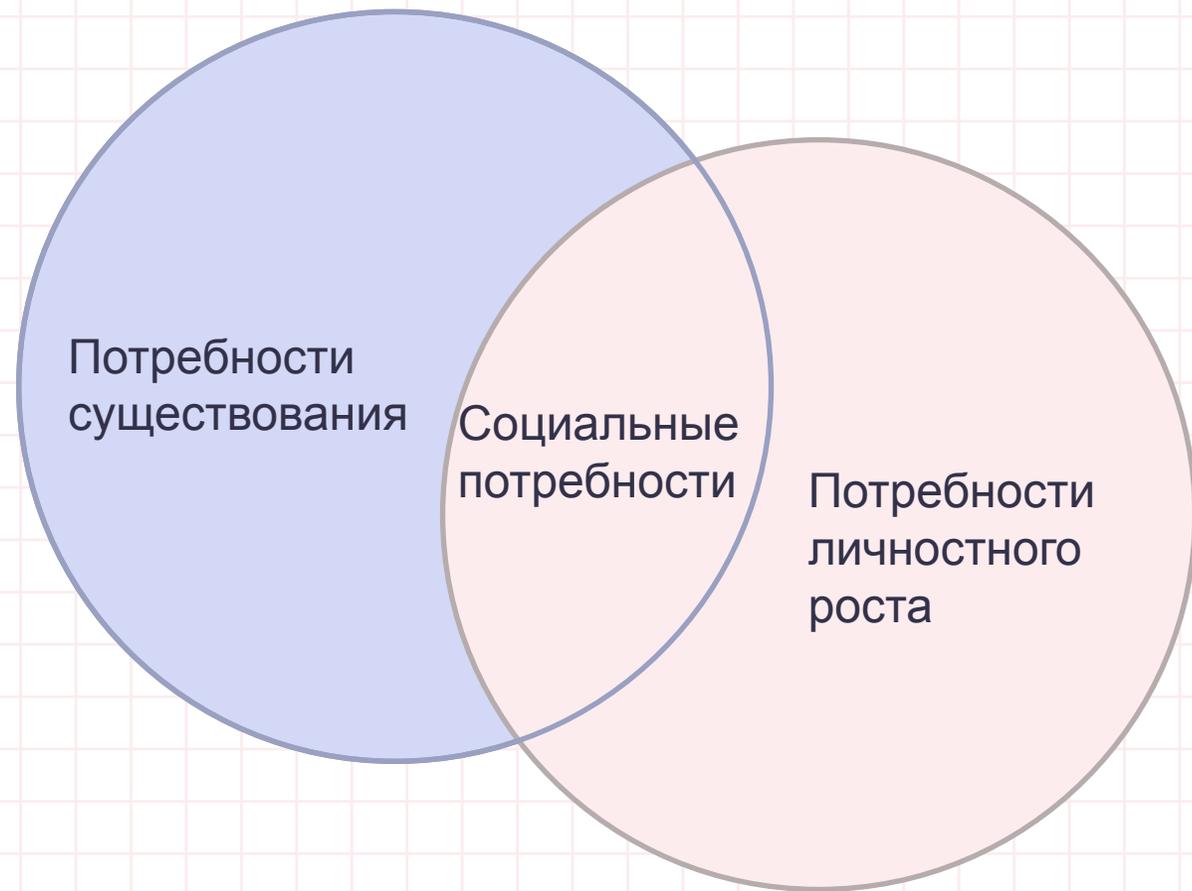


Стимулирование – это внешнее поощрение деятельности человека, его побуждение к выполнению действий, необходимых для достижения поставленных целей

Потребности по Маслоу

© Лаборатория психотехники ИФН





Первичные потребности -
универсальные необходимые
условия для выживания человека

- Потребность в воде
- Потребность в пище
- Потребность в безопасности
- Потребность в жилье
- Потребность в отдыхе

Вторичные потребности -
потребности, основанные на
индивидуальных предпочтениях и
устремлениях человека

- Потребность в достижении
- Потребность в признании
- Потребность в самовыражении
- Потребность в реализации
- Потребность в принадлежности
- Потребность в созидании
- Потребность в покровительстве
- Потребность в доминировании
- Потребность в автономии
- Потребность в поддержке
- Потребность в познании
- Потребность во впечатлениях

Ситуация

«Зоопарку был нужен медведь. Медведя отловили в сибирских лесах. Посадили в просторную клетку и водным путем, сначала по реке, потом по Северному морскому пути и каналам, доставили к месту назначения. В силу объективных причин путешествие заняло несколько месяцев. К прибытию медведя в зоопарке была подготовлена новая, тщательно оборудованная, обширная территория. Однако, когда мишка добрался, не захотел покидать свою клетку. Дальнейшее пребывание медведя в этой клетке грозило ему гиподинамией, ожирением и т. д. Поэтому срочно была созвана группа экспертов для разрешения проблемы».

Задачи команд:

- Написать причины, почему не хотел медведь покидать клетку?
- Как заставить медведя пойти на новую местность, в новый вольер?



Команда

Команда

Команда



Проблема выгорания

Эмоциональное выгорание возникает в результате внутренней аккумуляции отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека.

Потому, что сталкивается с нагрузками, которые суммарно превышают ее способность к переработке.

Почему так происходит?

Что делать, если накучила работа?

- ## Новое ≠ Плохое

- При постоянной работе, одинаковом сценарии в жизни начинается рутина. Посредственное отношение к жизни вырабатывает неприязнь ко всему окружающему. Поэтому необходима смена деятельности.

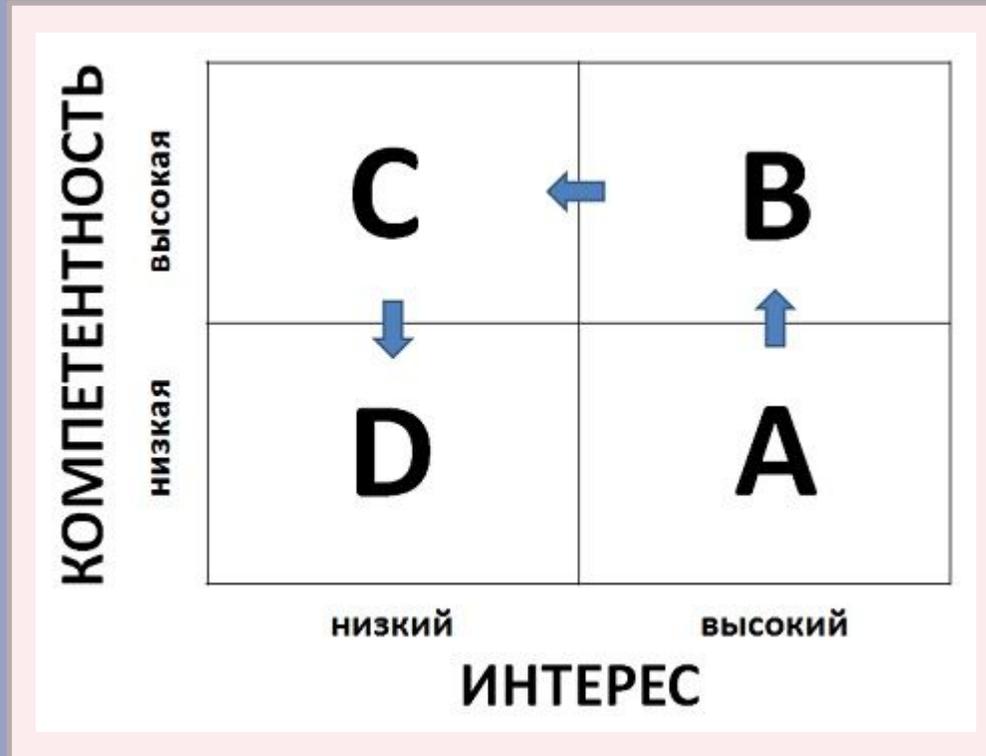
- Как вы отвлекаетесь от однообразных будней?

- П

-
-
- Смена деятельности
- Хобби
- Путешествия
- Удовольствие
- Впечатления
- Мечты
- Сеанс психотерапии
- Вдохновение
- Уединение
-



Матрица «Интерес - компетентность»



Как себя замотивировать?

Заклучите сделку с самим собой.

Если вы не чувствуете ни мотивации, ни восторга от предстоящей задачи, попробуйте вести себя так, как будто вы ощущаете и восторг и мотивацию.

Формулируйте цели правильно.

Сделайте что-нибудь незначительное.

Сравнивайте себя с самим собой.

Обзор своих результатов – очень важный процесс.



27

Про сегодня

- ДЗ
- 1. ОКЖД
- 2. Англ
- 3. Физика
- Спорт зал
- Покупка подарка другу на др
- Встреча с друзьями

●
●
●
●
●
●
●
●

Думайте о своих успехах больше, чем о неудачах.

Не бойтесь неудач.

Учитесь думать позитивно.

Разбивайте большие проекты на маленькие задачи

Находите время для того, чтобы заняться тем, что вам нравится.

Точка отсчета – сегодня.