



МОТИВАЦІЯ

МОТИВАЦИЯ ЭТО

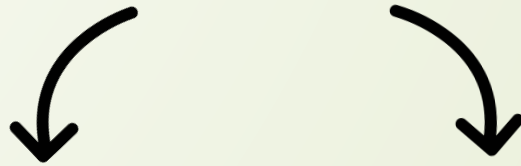
- **Мотивация** (от лат. *movere*) — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.



Виды мотивации

Внешняя

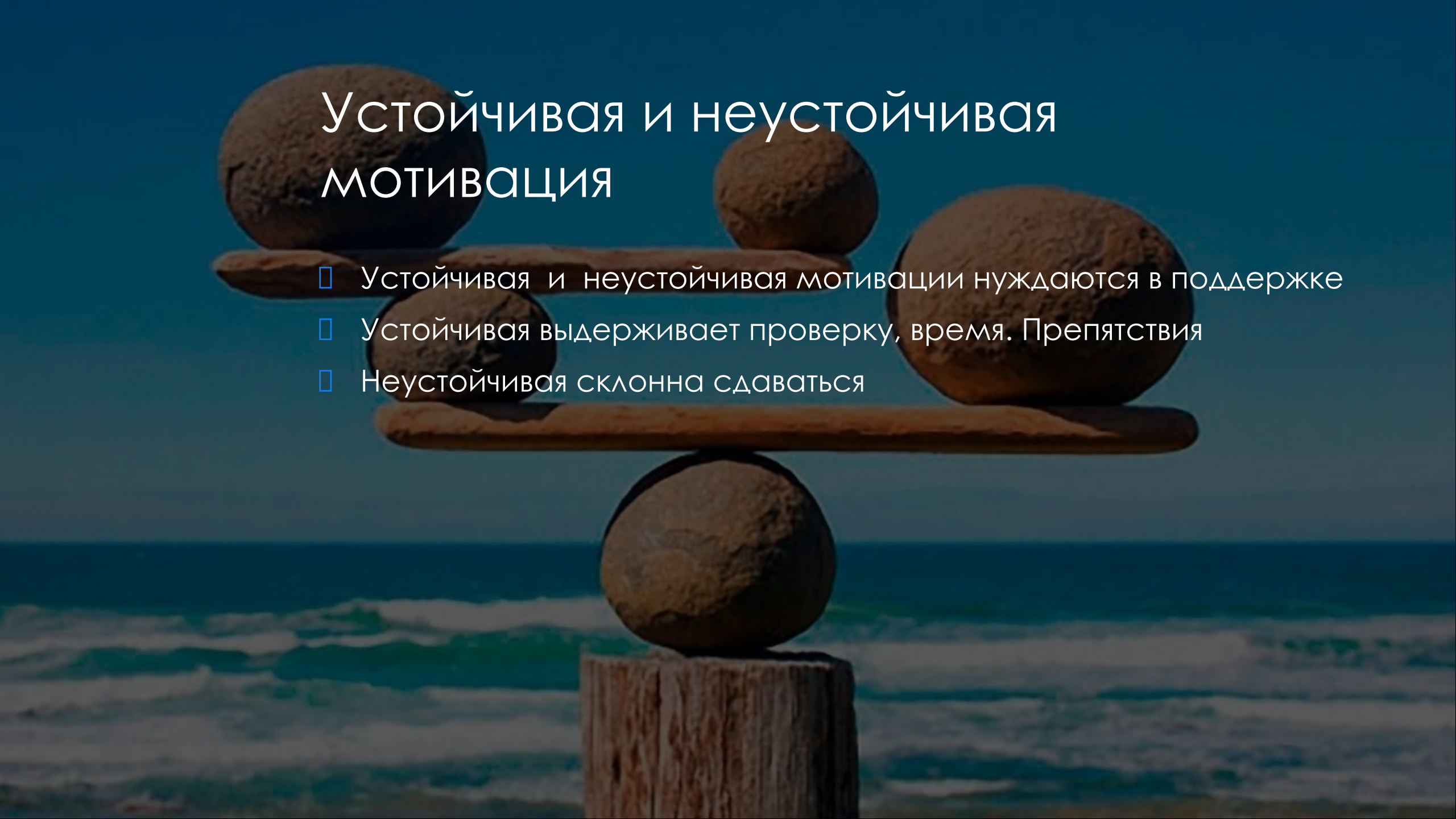
внутренняя



Положительная

Отрицательная

Может ли положительная быть отрицательной?

A wooden balance scale is shown against a background of a beach and ocean. The scale is balanced on a central wooden post. On the left side, a large, smooth, dark stone sits on a wooden beam. On the right side, a smaller, similar stone sits on the same beam. The background shows waves breaking on a sandy beach under a clear sky.


Устойчивая и неустойчивая МОТИВАЦИЯ

- Устойчивая и неустойчивая мотивации нуждаются в поддержке
- Устойчивая выдерживает проверку, время. Препятствия
- Неустойчивая склонна сдаваться



Самомотивация

- 1. Просто начните, и пусть ваша мотивация догонит вас
- 2. Начните с малого
- 3. Сократите ежедневные отвлекающие факторы
- 4. Получайте мотивацию от окружающих вас людей
- 5. Получайте мотивацию от незнакомых вам людей
- 6. Слушайте музыку, которая дает вам энергию
- 7. Ищите возможности в негативных событиях
- 8. Будьте добры к себе, совершая ошибки
- 9. Посмотрите назад и оцените результаты
- 10. Дружеское соревнование

- 
- 11. Напомните себе, зачем вы это делаете
 - 12. Подумайте, что вы можете упустить
 - 13. Будьте благодарны за то, что у вас есть
 - 14. Наведите порядок на рабочем месте
 - 15. Сократите список дел до одной задачи
 - 16. Не забывайте про перерывы
 - 17. Калибровка цели
 - 18. Физические нагрузки
 - 19. Отмечайте свои достижения
 - 20. Будьте осведомлены, прежде чем начать
 - 21. Сделайте перерыв на медитацию
 - 22. Отправьтесь на прогулку

Мифы о мотивации



1. ЗАПИШИТЕ СВОИ ЦЕЛИ



2. ПРОСТО СДЕЛАЙТЕ ВСЁ
ВОЗМОЖНОЕ



3. ПРОСТО ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ
УСПЕХ

Поддержка МОТИВАЦИИ

- Зачем я это делаю?
- Есть ли помощь и поддержка со стороны?
- Что я хочу получить в результате?
- Есть ли у меня ресурсы на осуществление задуманного?
- Где я смогу применить полученное в будущем?



Инструменты стимулирования себя и других

1. Стимул

2. Страх

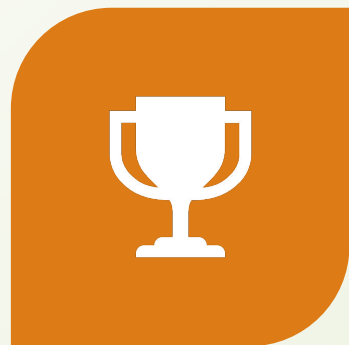
3. Достижение

4.
Саморазвитие

5. Власть

6. Социум

3 главных мотива деятельности человека



ДОСТИЖЕНИЕ
УСПЕХА



ИЗБЕГАНИЕ
НЕУДАЧ



ИЗБЕГАНИЕ
УСПЕХА