



# МОТИВАЦІЯ

# МОТИВАЦИЯ ЭТО

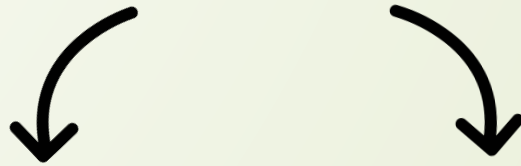
- **Мотивация** (от лат. *movere*) — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.



# Виды мотивации

Внешняя

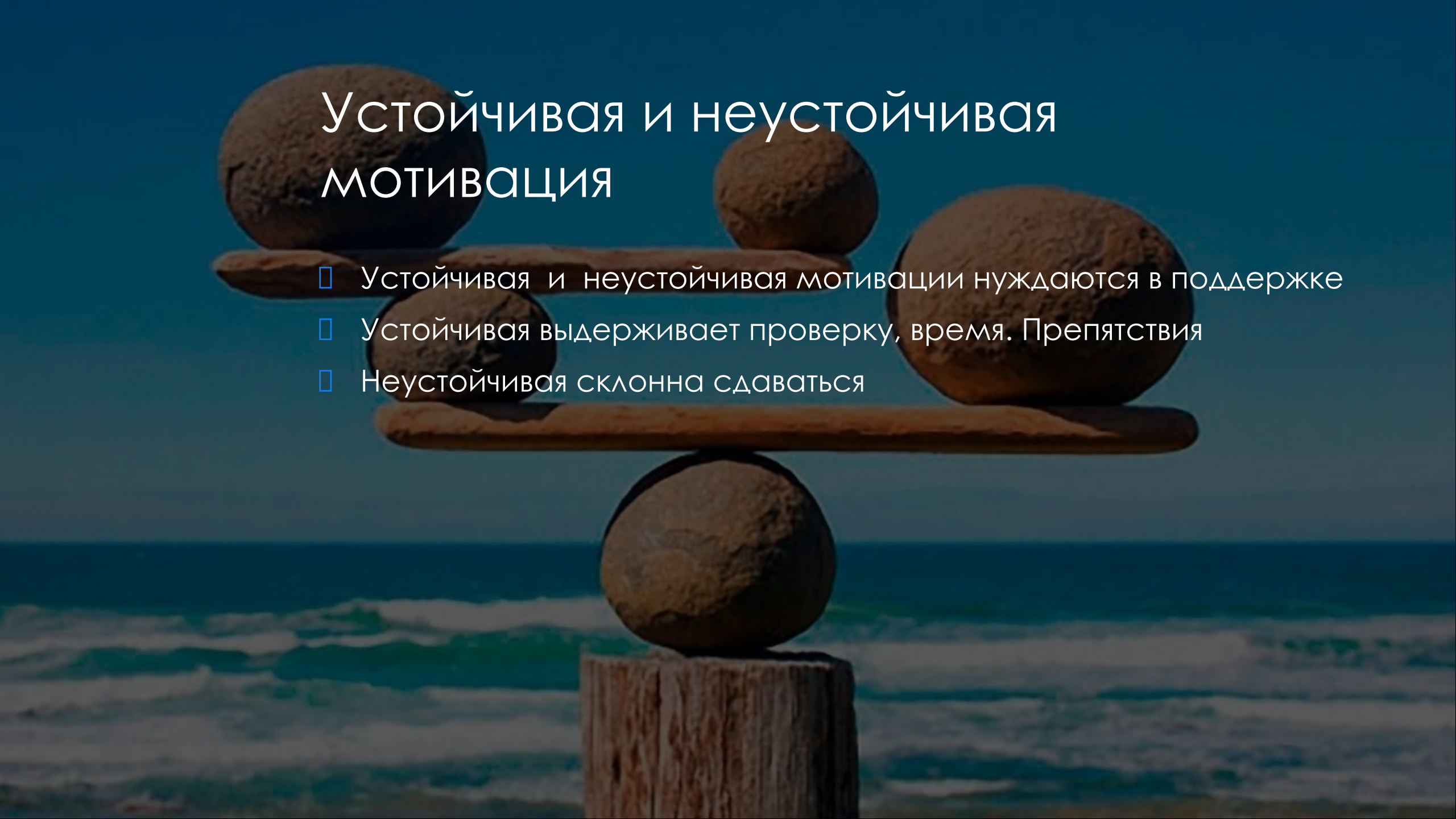
внутренняя



Положительная

Отрицательная

Может ли положительная быть отрицательной?

A wooden balance scale is shown against a background of a beach with waves. 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 is a soft-focus view of the ocean with white-capped waves 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

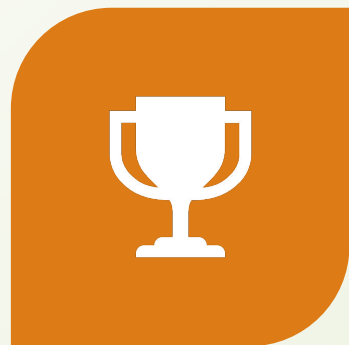
3. Достижение

4.  
Саморазвитие

5. Власть

6. Социум

# 3 главных мотива деятельности человека



ДОСТИЖЕНИЕ  
УСПЕХА



ИЗБЕГАНИЕ  
НЕУДАЧ



ИЗБЕГАНИЕ  
УСПЕХА