



***MOTYWACJA***

## *Motywacja*

*Motywacja określana jest jako wewnętrzny stan umysłu i ciała –marzenia, życzenia, potrzeby i to, czym człowiek jest kierowany –który pobudza daną osobę i skłania do podjęcia działania, to „wewnętrzny kod” każdego z nas.*



*Psychologowie wymieniają trzy składniki motywacji*



*Kierunek – co stara się zrobić dana osoba*



*Wysiłek – jak bardzo się stara*



*Wytrwałość – jak długo się stara*

*Motywacją może to być np.:*

- *zmywanie naczyń*
- *sprzątanie pokoju*
- *nauka do egzaminu*
- *nauka słówek z obcego języka*
- *inna dowolna czynność*



## *PROCES MOTYWACJI*

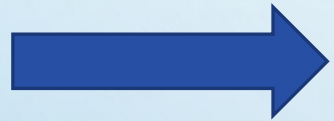
- *Określenie celu*
- *Analiza celów*
- *Podjęcie działania*
- *Osiągnięcie celu*
- *Potrzeba*



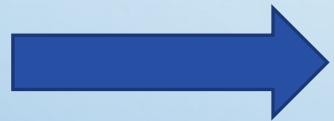
## *Motywowanie siebie (motywacja)*

*Inteligencja emocjonalna czyli zdolność dostrzegania i rozumienia własnych oraz cudzych uczuć a także zdolność regulowania i kontrolowania emocji.*

*Motywacja:*



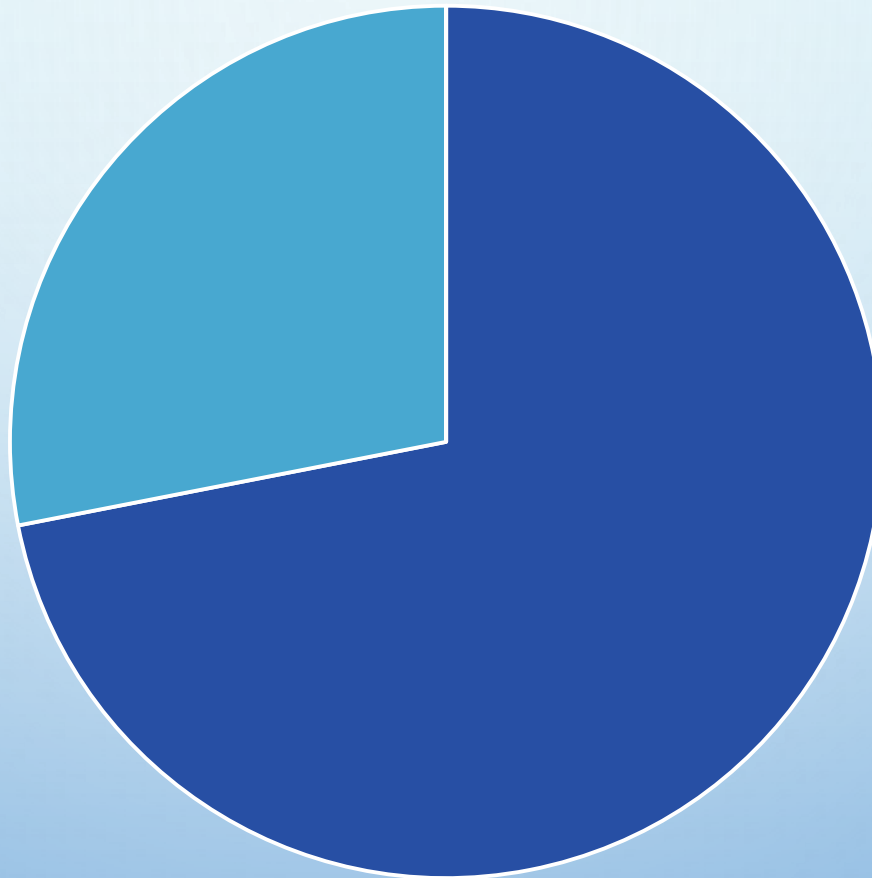
*wewnętrzna*



*zewnętrzna*



# *Motywacja*

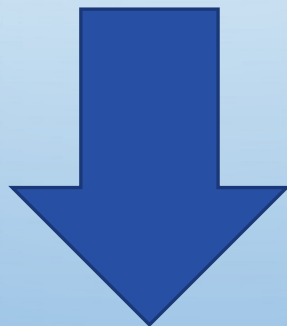


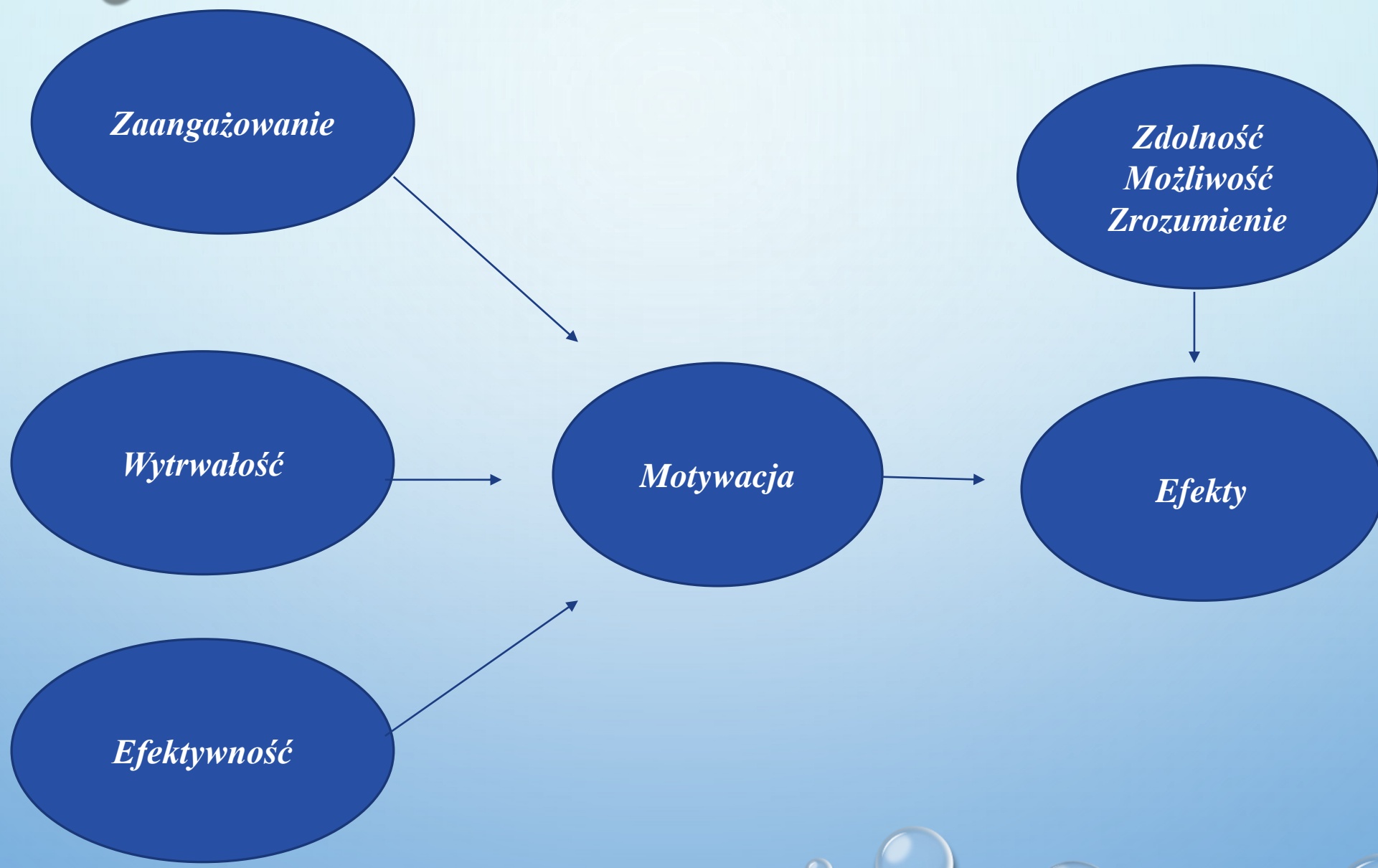
■ Motywacja wewnętrzna "ja chcę"

■ Motywacja zewnętrzna "ja muszę"

- ❖ *Motywacja wewnętrzna – motywacja ta jest odpowiedzialna za samo działanie i czerpanie przyjemności z tego działania, to nasze osobiste pragnienia, samorealizacja.*
- ❖ *Motywacja zewnętrzna – jest ona ukierunkowana na realizację czynności ze względu na czekającą nas nagrodę po jej wykonaniu.*

**Motywacja a efekt**





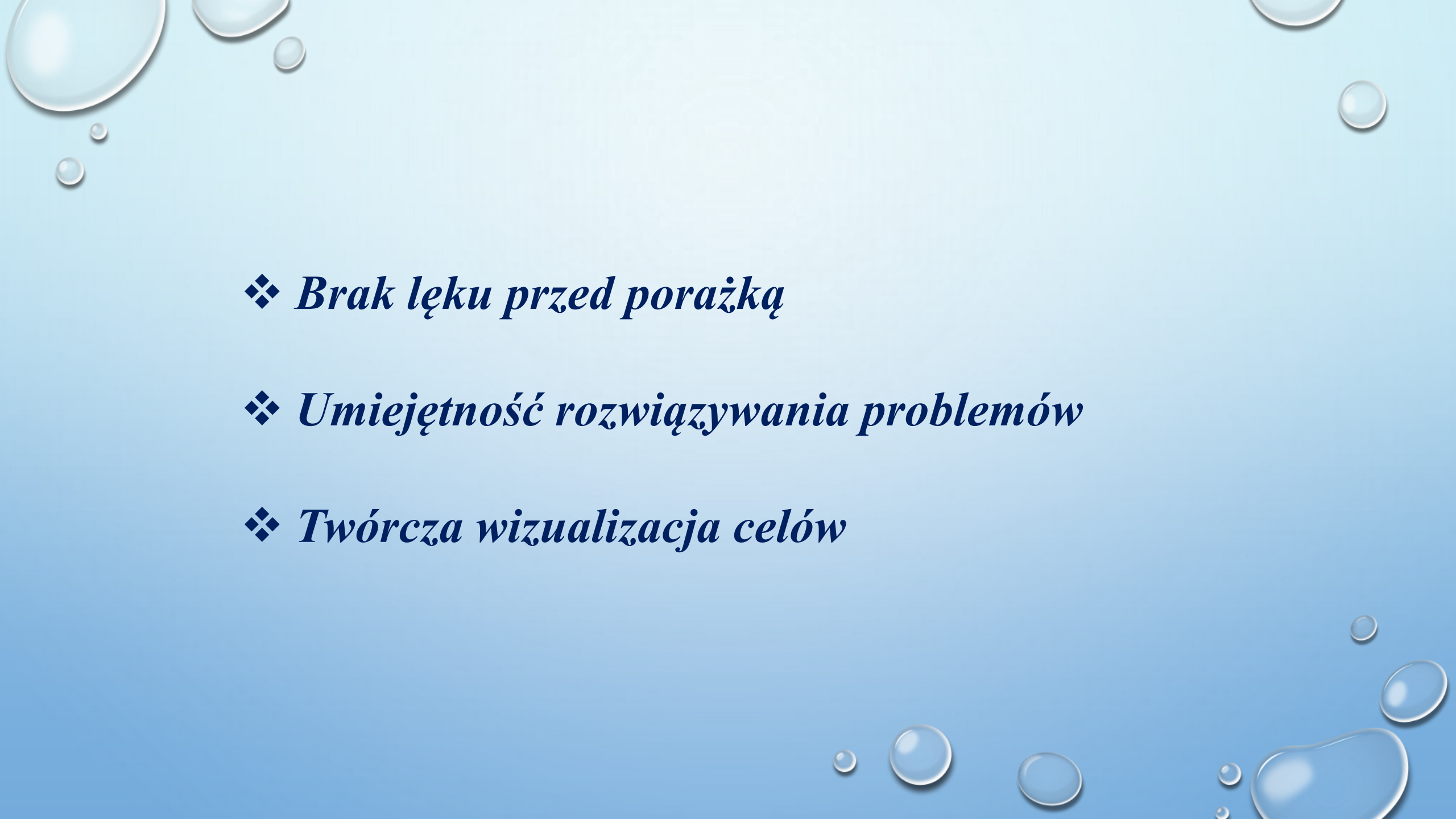
*Kompetencje działania / nasz stosunek do zadań,  
wyzwań i działań*

*Motywacja: własne zaangażowanie, skłonności  
emocjonalne, które prowadzą do nowych celów lub  
ułatwiają ich osiągnięcie, dążenie do osiągnięć,  
inicjatywa i optymizm.*



## Co wzmacnia motywację i ułatwia osiągnięcie sukcesu?

- ❖ *Pozytywna ocena rezultatów własnej pracy*
- ❖ *Wiara w sukces*
- ❖ *Wytrwałość i systematyczność*
- ❖ *Podejmowanie kolejnych prób mimo niepowodzeń*
- ❖ *Odwaga w działaniu*

- 
- ❖ *Brak lęku przed porażką*
  - ❖ *Umiejętność rozwiązywania problemów*
  - ❖ *Twórcza wizualizacja celów*



## *Nie ma sukcesu bez porażek*

*Porażkę obracaj w korzyść – każde niepowodzenie jest cenne, ponieważ paradoksalnie przybliża cię do realizacji celu. Trudność powinniśmy traktować jako wyzwanie. Samo spojrzenie na trudność jako wyzwanie ma w sobie czynnik motywujący.*







## *Czynniki wpływające na motywację do nauki*

- ❖ *Zainteresowanie tym, czego się uczymy*
- ❖ *Wpływ pochwały i nagrody*
- ❖ *Optymalne warunki do nauki*

***MYŚLĘ, ŻE POTRAFIĘ***

***WIERZĘ, ŻE MOGĘ***

***UFAM, ŻE UMIEM***



***Dziękujemy za uwagę!!!***

***Opracowanie Witold Popielec, Artur Zychal***