



MOTİVASYON



Hedef...



- Plan yapmak geleceği bugüne getirmektir...
- Çalışmada yüksek verim almak istiyorsan **NEDEN** çalıştığını bilmelisin!!
- Hedefler, üzerinde tarihleri asılı olan hayallerdir. 😊



Hedef koyarken...



- Başlama zamanı net olmalı!
- Hedefler güçlü, kesin, anlaşılır ve belirgin olmalı.
- Ulaşılabilir olmalı.
- Zamana dayalı olmalı!
- Yeteneklerin ve becerilerin dahilinde olmalı!
- Kontrolün dahilinde olmalı!



Hedef koyarken..



Hedefini bir kağıda
yaz ve
motivasyonunun az
olduğunu hissettiğinde
oku!



Motivasyon?



İnsanları iş yapma konusunda harekete geçiren güçtür.



Motivasyonun 3 temel kavramı



- İhtiyaç
- Amaca yönelme
- Davranış



İhtiyaç



İhtiyaç insanı harekete geçirir.
Başarılı olmayı istemek



Hedef belirlemek



Gerekli davranışları yapmak



Amaca yönelme



- Motive olmuş bir kişi amacına yönelir.
- Amacına ulaşmak için sahip olduğu potansiyel ve koşulları en iyi şekilde kullanır.



Davranış



- Amacı gerçekleştirme sürecindeki eylemler bütünü
- Kişi hedefine ulaşmak için bu hedefin gereklerini yerine getirme süreci



Motivasyon



1.İçsel Motivasyon

2.Dışsal Motivasyon



İçsel Motivasyon



İç motivasyon kişisel faydayı içerir. Kişi bir davranışı dışarıdan alacağı ödül için veya cezadan kaçmak için değil kendisi için yapar.

- Hoşuna gittiği için drama kursuna gitmek
- Başarılı olduğu bir spor etkinliğine katılmak
- Matematik dersini sevdiği için seçmeli matematik dersini seçmek

Dışsal Motivasyon



Kiřinin davranışı
dışarıdan gelecek bir
d¼l ya da ceza iēin
yapması

- Ceza almamak iēin yatağını toplamak
- Madalya almak iēin atletizmde 1. olmayı istemek
- Takdir almak iēin notlarını y¼kseltmeyeēalıřmak

Ufak animsatmalar...



Geçmişi gözünde canlandır!



İlerlemeni ölç!



Geleceği gözünde canlandır!



Başarıya
odaklan!



Kendine güven!



Sabırlı ol!



Sabret...



**Büyüdüğümüzde köpekler bizden
kaçacak...**

Hedeflerine ulaşmak
için gösterdiğin çabayı
ödüllendir!



Seni nelerin huzursuz ettiğini fark et...



- Seni nelerin huzursuz ettiğini bildiğinde, içinde bulunduğun olumsuz durumdan uzaklaşabilir ve bunun sonucu ortaya çıkan gerilim ve hayal kırıklıklarından korunabilirsin.
- Eğer kaçamayacağın bir durum söz konusu ise, onu daha iyi bir hale getirmek için neler yapabileceğini düşün!

Büyük düşün!



Kendini geliştir...



Denemekten vazgeçme!



- Henry Ford'un 5 kere iflas etti.
- KFC nin kurucusu özel tavuk tarifini kabul edecek bir yeri 1009. denemede buldu.
- Edison ampulu bulana dek 2000 defa deney yaptı.
- Stephan King'in ilk eseri 30 kez geri çevrildi.
- Game of Thrones'un Tyrion Lannister'i Peter Dinklage 29 yaşına kadar herkes tarafından dışlanan, mutsuz biriydi.
- Walt Disney, yaratıcı olmadığı söylenerek çalıştığı gazeteden kovuldu.

Teşekkürler