

NASIL MOTİVE OLUNUR?

1)İÇSEL MOTİVASYON

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

2)DIŞSAL MOTİVASYON

Kişinin davranışı dışarıdan alacağı bir ödül ya da gelebilecek bir cezadan kaçması için yapmasıdır.

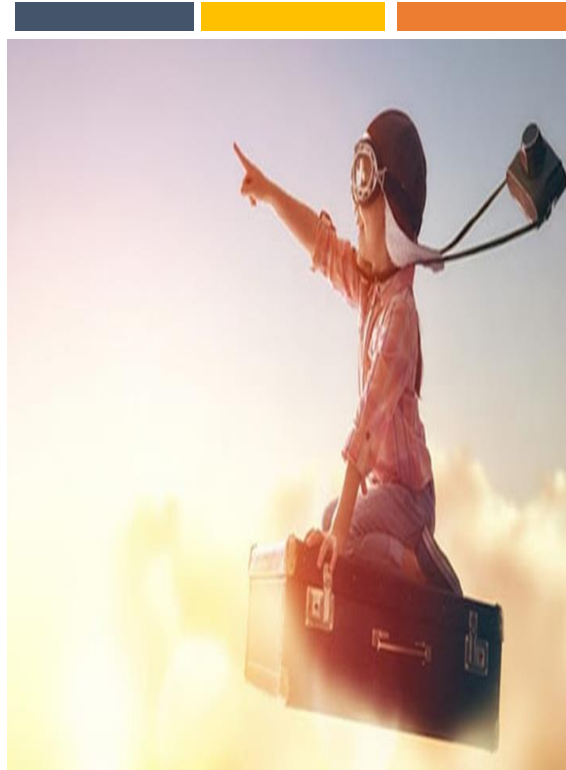
İçsel motivasyon dışsal motivasyona göre daha etkilidir. Çünkü kişinin herhangi bir konuda motive olabilmesi için o konunun belli bir ihtiyacı gidermesi gerekir. Alınacak ödül ya da ceza bu ihtiyacına hitap etmiyorsa birey için önem teşkil etmez.

MOTİVASYON ARTIRAN ÖNERİLER

1. Enerjinizi ve motivasyonunuzu düşüren durum ve kişilerden uzak durun
2. Önceden elde ettiğiniz başarıları düşünün
3. Kendinize güvenin, iyi yaptığınız şeyleri hatırlayın ve bunun yanında kendinizi gerçekçi değerlendirin.
4. Mükemmeliyetçi olmayın. Sadece başarılarınızı değil başarı yolunda gösterdiğiniz çabalarınızı da takdir edin.

MOTİVASYON ARTIRAN ÖNERİLER

5. Hata yapmanın aslında en iyi öğrenme yolu olduğunu unutmayın. Belli durumlarda başarısızlık da başarı kadar değerlidir. Doğru olanı bilip yapmak ile yanlış olanın farkında olup yapmamak aslında aynıdır.
6. Ertelemeyin
7. Olumsuz alışkanlıklarınız ile savaşın ve bunların başarıya giden yolda sizi engellediğini unutmayın.





BAŞARI VE HEDEF

Başarı bir hedefi gerçekleştirmek veya bir hedefe ulaşmak anlamında da kullanılmaktadır.

Başarı sizin için nedir?

- Zengin olmak mı ?
- Popüler olmak mı ?
- Taktir edilmek mi ?
- Lider olmak mı ?
- Sevilmek mi ?
- Saygı görmek mi ?

AMAÇ VE HEDEF BELİRLEME

1.Öncelikle amaçlarınızı belirlemeden önce durum tespiti yapmalısınız.

- Yapmak istediğim şey nedir?
- Yapmak istediğim şey benim için ulaşılabilir mi?
- Amacıma ulaşmak için gerekli özelliklere sahip miyim?
- Amaçlarım açık, net, anlaşılır ve gerçekçi mi?

2.Net bir hedef belirleyin.

- İyi tanımlanmış hedef cümlesi kurun.
- Hedefe ulaşmanın sizin için anlamını düşünün
- Hedef sizin potansiyelinize uygun olmalıdır.
- Hedef sizin için gerçekçi ve ulaşılabilir olmalıdır.
- Hedefinizi, yönetilebilir adımlara bölün.
- Sık sık gözden geçirmek ve yeniden değerlendirmek

“Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgar yardım etmez.”



MOTİVASYON

- Motivasyon, kişiyi harekete geçirici, hedeflerine ulaşmayı sağlayan olumlu güçtür.
- Motivasyon genellikle kişisel ve sosyal deneyimlerin sonucunda ortaya çıkar.
- Yapılacak işlemin anlamını kavramak, arkasında bulunan temel gayeyi anlamak, kendinizi harekete geçirecek gücün anahtarıdır.
- Elde ettiğimiz tüm istek ve arzular bir ihtiyaçtan ve bu ihtiyacı temin etme isteğinden doğar.
- Her olay için birbirinden farklı motivasyonlara ihtiyaç duyarız.