

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ - ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

ERIA





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ-ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ

- **Σκοπός** - Σκοπός αυτού του εκπαιδευτικού υλικού είναι να μάθουμε για τη φύση των κινήτρων, τις δυνατότητες, την αναγκαιότητά τους, την εκπαίδευση και την ανάπτυξή τους. Γιατί η παρακίνηση είναι απαραίτητη;

- **Στόχοι** -

Να κατανοήσετε και να μάθετε τη δεξιότητα της παρακίνησης

Γιατί η παρακίνηση είναι σημαντική,

Να γνωρίσετε διάφορες τεχνικές παρακίνησης,

Περιεχόμενο -

- Τι είναι η ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ,
- Γιατί είναι σημαντική,
- Αρνητικά και θετικά κίνητρα,
- Τύποι παρακίνησης,
- Οφέλη της παρακίνησης,

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ-ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ διαφορετικοί ορισμοί

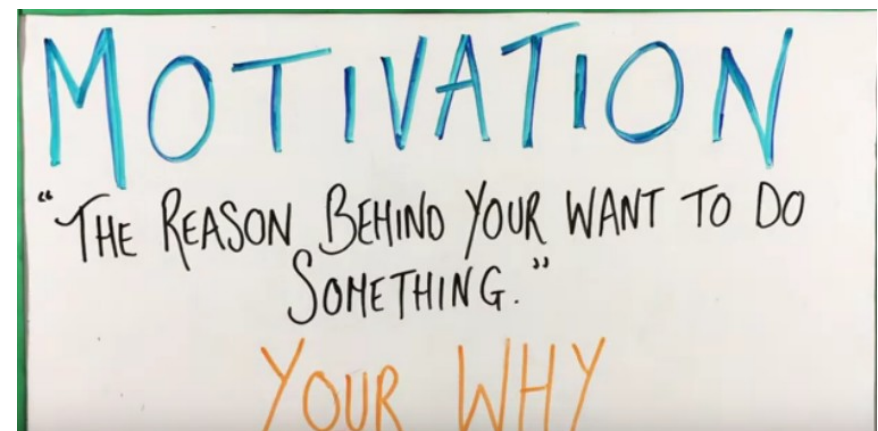


BOOST
TRAIN & RETAIN

Κίνητρο είναι η εσωτερική ενέργεια που μας ωθεί να ενεργούμε και να επιδιώκουμε τους στόχους και τους σκοπούς μας. Είναι σαν μια συναισθηματική παρόρμηση που μας ενθαρρύνει να αγωνιζόμαστε, να επιμένουμε και να ξεπερνάμε τα εμπόδια για την επίτευξη αυτού που επιθυμούμε.

Κίνητοποίηση είναι τα εσωτερικά ενδιαφέροντα, οι ορμές, οι επιθυμίες, οι στάσεις που προκαλούν τις ανθρώπινες ενέργειες και κατευθύνουν τις ενέργειές τους. Η παρακίνηση διαμορφώνεται ως ανάγκες, καθορισμός στόχων, δράση για την επίτευξη του στόχου. Σημαντικοί στην παρακίνηση - παράγοντες που κάνουν έναν εργαζόμενο να συμπεριφέρεται με ιδιαίτερη στάση απέναντι στην εργασία.

Η **παρακίνηση** μπορεί να προέρχεται από διάφορες πηγές, όπως η επιθυμία για επιτυχία, το πάθος για κάτι που μας συναρπάζει ή η επιδίωξη προσωπικής ικανοποίησης. Όταν έχουμε **κίνητρο**, βρίσκουμε σκοπό και νόημα στις ενέργειές μας και νιώθουμε έμπνευση για να δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό. Τα κίνητρα μας βοηθούν να ξεπεράσουμε την αναβλητικότητα και μας ωθούν προς την επίτευξη και την προσωπική ανάπτυξη.



ΚΙΝΗΤΡΑ - γιατί είναι σημαντικά;

Είναι στη φύση μας να αγωνιζόμαστε, να θέλουμε και να κινούμαστε προς κάτι που επιθυμούμε και θεωρούμε πολύτιμο.



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Γιατί μας ενδιαφέρει τι θέλουν οι άνθρωποι και γιατί το θέλουν;

Τι θα λέγατε για το ότι μπορεί να βελτιώσει τη ζωή μας.

- Η κατανόηση των κινήτρων μας δίνει πολλές πολύτιμες πληροφορίες για την ανθρώπινη φύση.
- Εξηγεί γιατί θέτουμε στόχους, επιδιώκουμε την επίτευξη και την εξουσία, γιατί έχουμε επιθυμίες για ψυχολογική οικειότητα και βιολογικό σεξ, γιατί βιώνουμε συναισθήματα όπως ο φόβος, ο θυμός και η συμπόνια.
- Η εκμάθηση των κινήτρων είναι πολύτιμη γιατί μας βοηθά να κατανοήσουμε από πού προέρχονται τα κίνητρα, γιατί αλλάζουν, τι τα αυξάνει και τι τα μειώνει, ποιες πτυχές τους μπορούν και δεν μπορούν να αλλάξουν και μας βοηθά να απαντήσουμε στο ερώτημα γιατί ορισμένοι τύποι κινήτρων είναι πιο ωφέλιμοι από άλλους.



Η δράση μπορεί να μην φέρνει πάντα την ευτυχία, αλλά δεν υπάρχει ευτυχία χωρίς δράση.

Ουίλιαμ Τζέιμς

ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΗ



BOOST
TRAIN & RETAIN

REWARD



NO REWARD



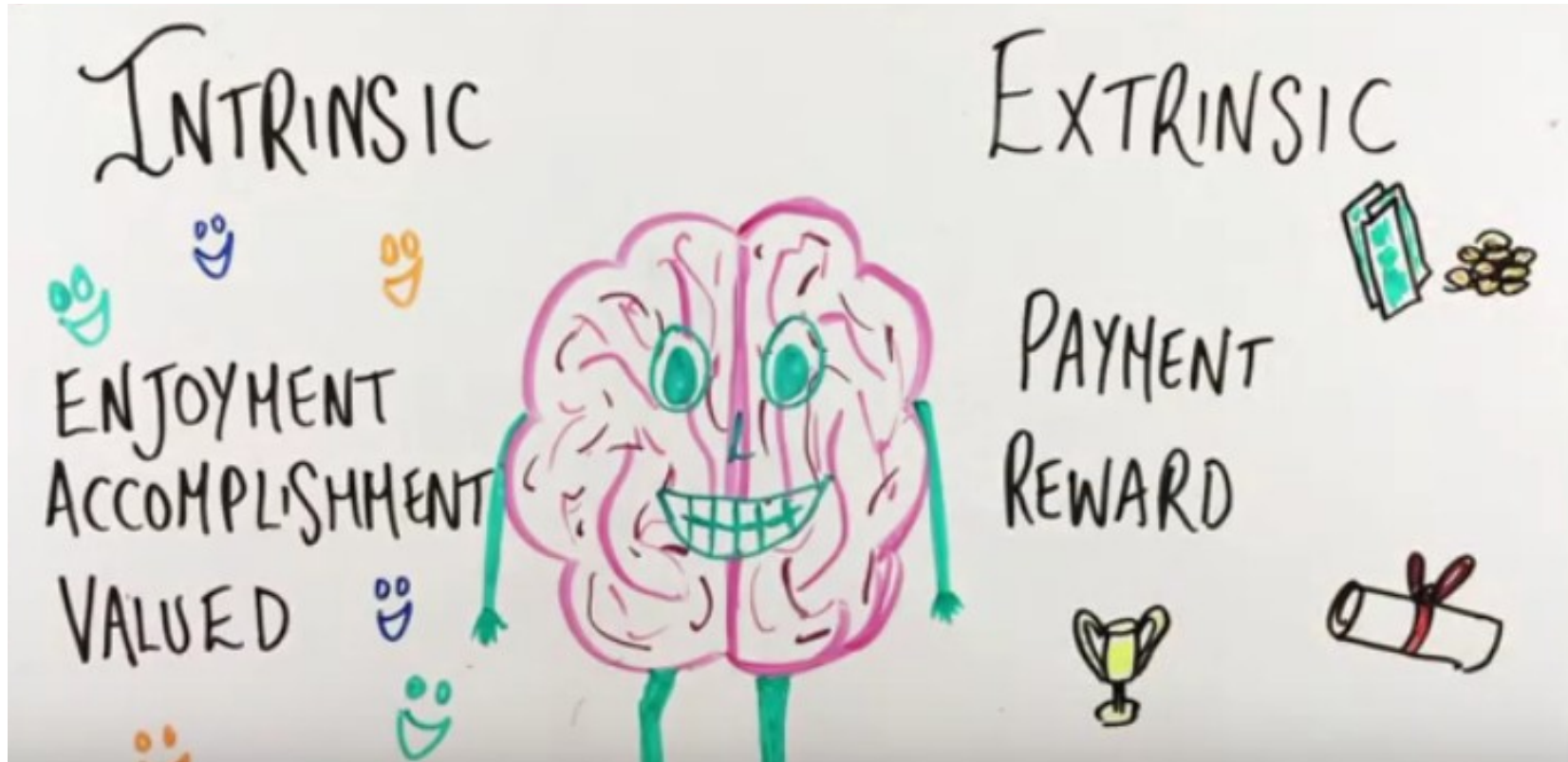
a challenge for fun, and people who do it
for a reward show similar activity throughout

<https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA>

Το ΚΙΝΗΤΡΟ μπορεί να είναι ενδογενές και εξωγενές



BOOST
TRAIN & RETAIN



ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ:

1. ΑΡΝΗΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ -



BOOST
TRAIN & RETAIN

Η αρνητική παρακίνηση αναφέρεται στην παρακίνηση που καθοδηγείται από αρνητικά συναισθήματα, όπως ο φόβος, το άγχος ή η πίεση, και όχι από θετικούς στόχους ή επιθυμίες:

- Κίνητρα που βασίζονται στον φόβο
- Εξωτερική πίεση
- Ενοχή ή ντροπή
- Αρνητική αυτο-ομιλία
- Συγκρίσεις με άλλους
- Αντιλαμβανόμενη έλλειψη επιλογών
- Εκδίκηση ή μνησικακία
- Αποφυγή των συνεπειών
- Έλλειψη σκοπού
- Αυτοσαμποτάζ



Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε πότε τα κίνητρα καθοδηγούνται από αρνητικούς παράγοντες και να εργάζεστε για τη μετατόπιση προς πιο θετικές και εποικοδομητικές πηγές κινήτρων για μακροπρόθεσμη ευημερία και ολοκλήρωση.

ΤΑ ΚΙΝΗΤΡΑ ΚΑΘΟΡΙΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ:

2. ΘΕΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ -



**BOOST
TRAIN & RETAIN**



Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε πότε τα κίνητρα οδηγούνται από αρνητικούς παράγοντες και να εργάζεστε για τη μετατόπιση προς πιο θετικές και εποικοδομητικές πηγές κινήτρων για μακροπρόθεσμη ευημερία και ολοκλήρωση.

- εσωτερικά κίνητρα
- Πάθος
- Αισιοδοξία
- Προσωπική ανάπτυξη
- Καθορισμός στόχων
- Υποστηρικτικό περιβάλλον
- Εμπνευσμένα πρότυπα
- Αίσθηση της κοινότητας
- Αυτοβελτίωση
- Ευγνωμοσύνη και θετικότητα

Καλλιεργώντας τα θετικά κίνητρα και εστιάζοντας σε πηγές έμπνευσης, πάθους και προσωπικής ολοκλήρωσης, τα άτομα μπορούν να αξιοποιήσουν τη δύναμη της θετικότητας για να οδηγήσουν τις ενέργειές τους και να επιτύχουν τους στόχους τους.

ΟΦΈΛΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΚΊΝΗΣΗΣ


**BOOST
TRAIN & RETAIN**



Τα κίνητρα παίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση των συμπεριφορών, των στάσεων και των στόχων μας. Ακολουθούν ορισμένα οφέλη της παρακίνησης:

- 1. Αυξημένη παραγωγικότητα:** Τα άτομα με κίνητρα τείνουν να είναι πιο παραγωγικά, καθώς οδηγούνται στην επίτευξη των στόχων τους και στην αποτελεσματική ολοκλήρωση των καθηκόντων τους.
- 2. Βελτιωμένη απόδοση:** Η παρακίνηση οδηγεί συχνά σε βελτιωμένη απόδοση σε διάφορες πτυχές της ζωής, όπως η εργασία, ο αθλητισμός ή οι ακαδημαϊκές σπουδές.
- 3. Υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης:** Η επίτευξη των στόχων που κάποιος παρακινείται να επιδιώξει μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα ολοκλήρωσης και ικανοποίησης.
- 4. Ενισχυμένη εστίαση και συγκέντρωση:** Η παρακίνηση βοηθά τα άτομα να παραμένουν συγκεντρωμένα στα καθήκοντα και τους στόχους τους, μειώνοντας τους περισπασμούς και βελτιώνοντας τη συγκέντρωση.
- 5. Ενισχυμένη αυτοπεποίθηση:** Η παρακίνηση μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση, καθώς τα άτομα βλέπουν τον εαυτό τους να σημειώνει πρόοδο προς τους στόχους τους.



BOOST
TRAIN & RETAIN

6. Ανθεκτικότητα: Τα άτομα με κίνητρα είναι πιο πιθανό να επιμείνουν απέναντι στις προκλήσεις και τις αναποδιές, καθώς οδηγούνται από τους στόχους και τις φιλοδοξίες τους.

7. Σαφήνεια στόχων: Τα κίνητρα βοηθούν τα άτομα να αποσαφηνίσουν τους στόχους και τις προτεραιότητές τους, διευκολύνοντας έτσι την ευθυγράμμιση των ενεργειών τους με αυτό που θέλουν να επιτύχουν.

8. Θετική νοοτροπία: Τα άτομα με κίνητρα έχουν συχνά μια πιο θετική οπτική για τη ζωή, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση της ψυχικής ευεξίας και της συνολικής ευτυχίας.

9. Προσωπική ανάπτυξη: Τα κίνητρα ωθούν τα άτομα να μαθαίνουν νέες δεξιότητες, να αναλαμβάνουν προκλήσεις και να ωθούν τον εαυτό τους πέρα από τις ζώνες άνεσής τους, οδηγώντας στην προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη.

10. Οφέλη για την υγεία Η παρακίνηση μπορεί επίσης να έχει οφέλη για τη σωματική υγεία, όπως η μείωση των επιπέδων άγχους και η προώθηση ενός πιο υγιεινού τρόπου ζωής.

Συνολικά, τα κίνητρα είναι μια ισχυρή δύναμη που ωθεί τα άτομα να αναλάβουν δράση, να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να επιτύχουν τους στόχους τους, οδηγώντας σε μια πιο ικανοποιητική και επιτυχημένη ζωή.

Σημαντικά ερωτήματα που θέτουν - ΓΙΑΤΙ; ΚΑΘΟΡΙΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΙ ΣΑΣ!



**BOOST
TRAIN & RETAIN**



- ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ;
- ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΘΕΛΩ;
- ΓΙΑΤΙ ΤΟ ΚΑΝΩ;

SET UP YOUR MINDSET:


BOOST
TRAIN & RETAIN

Μείνετε συγκεντρωμένοι -> Κινητοποιηθείτε ->
Αποκτήστε αυτοπεποίθηση σε αυτό που κάνετε ->
Μείνετε σε καλό δρόμο -> Αφήστε το άγχος να φύγει ->
Φτάσατε στο στόχο!





The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



**BOOST
TRAIN & RETAIN**