

# ABILITATE - MOTIVAȚIE

ERIA





**BOOST**  
**TRAIN & RETAIN**

# ABILITATE - MOTIVAȚIE

- 1) **Scopul** - Scopul acestui material educațional este de a învăța despre natura motivației, posibilitățile, necesitatea, formarea și dezvoltarea acesteia. De ce este necesară motivația?
- 2) **Obiective** -
  - a) Înțelegerea și învățarea abilității de motivare
  - b) De ce este importantă motivația;
  - b) Cunoașteți diferite tehnici de motivare;
- 3) **Conținut** -
  - Ce este MOTIVAȚIA;
  - De ce este important;
  - Motivația negativă și pozitivă;
  - Tipuri de motivație;
  - Beneficiile motivației;

## COMPETENȚĂ - MOTIVAȚIE definiții diferite



BOOST  
TRAIN & RETAIN

**Motivația** este acea energie internă care ne determină să acționăm și să ne urmărim scopurile și obiectivele. Este ca un impuls emoțional care ne încurajează să ne străduim, să persistăm și să depășim obstacolele în căutarea a ceea ce ne dorim.

**Motivația** poate proveni din diferite surse, cum ar fi dorința de succes, pasiunea pentru ceva care ne emoționează sau căutarea satisfacției personale. Atunci când suntem motivați, găsim un scop și un sens acțiunilor noastre și ne simțim inspirați să dăm tot ce avem mai bun. **Motivația** ne ajută să depășim procrastinarea și ne propulsează spre realizări și dezvoltare personală.

**Motivația reprezintă interesele interne, impulsurile, dorințele, atitudinile care determină acțiunile umane și le direcționează acțiunile. Motivația este modelată ca nevoi, stabilirea obiectivelor, acțiuni pentru atingerea obiectivului. Importanți în motivație - factorii care fac ca un angajat să se comporte cu o atitudine specială față de muncă.**

MOTIVATION  
"THE REASON BEHIND YOUR WANT TO DO  
SOMETHING."  
YOUR WHY



## MOTIVAȚIA - de ce este importantă?

Este în natura noastră să luptăm, să vrem și să ne îndreptăm spre ceva ce ne dorim și considerăm valoros.

De ce ne interesează ce vor oamenii și de ce vor ei?

- Cum ar fi pentru că ne poate îmbunătăți viața?
- Înțelegerea motivației ne oferă multe informații valoroase despre natura umană.
- Aceasta explică de ce ne stabilim obiective, luptăm pentru realizări și putere, de ce avem dorințe de intimitate psihologică și sex biologic, de ce trăim emoții precum frica, furia și compasiunea.
- Învățarea despre motivație este valoroasă deoarece ne ajută să înțelegem de unde vine motivația, de ce se schimbă, ce o crește și ce o scade, ce aspecte ale acesteia pot fi sau nu schimbate și ne ajută să răspundem la întrebarea de ce unele tipuri de motivație sunt mai benefice decât altele.



*Poate că acțiunea nu aduce întotdeauna fericirea, dar nu există fericire fără acțiune.*

*William James*

# MOTIVAȚIE



BOOST  
TRAIN & RETAIN

REWARD



NO REWARD



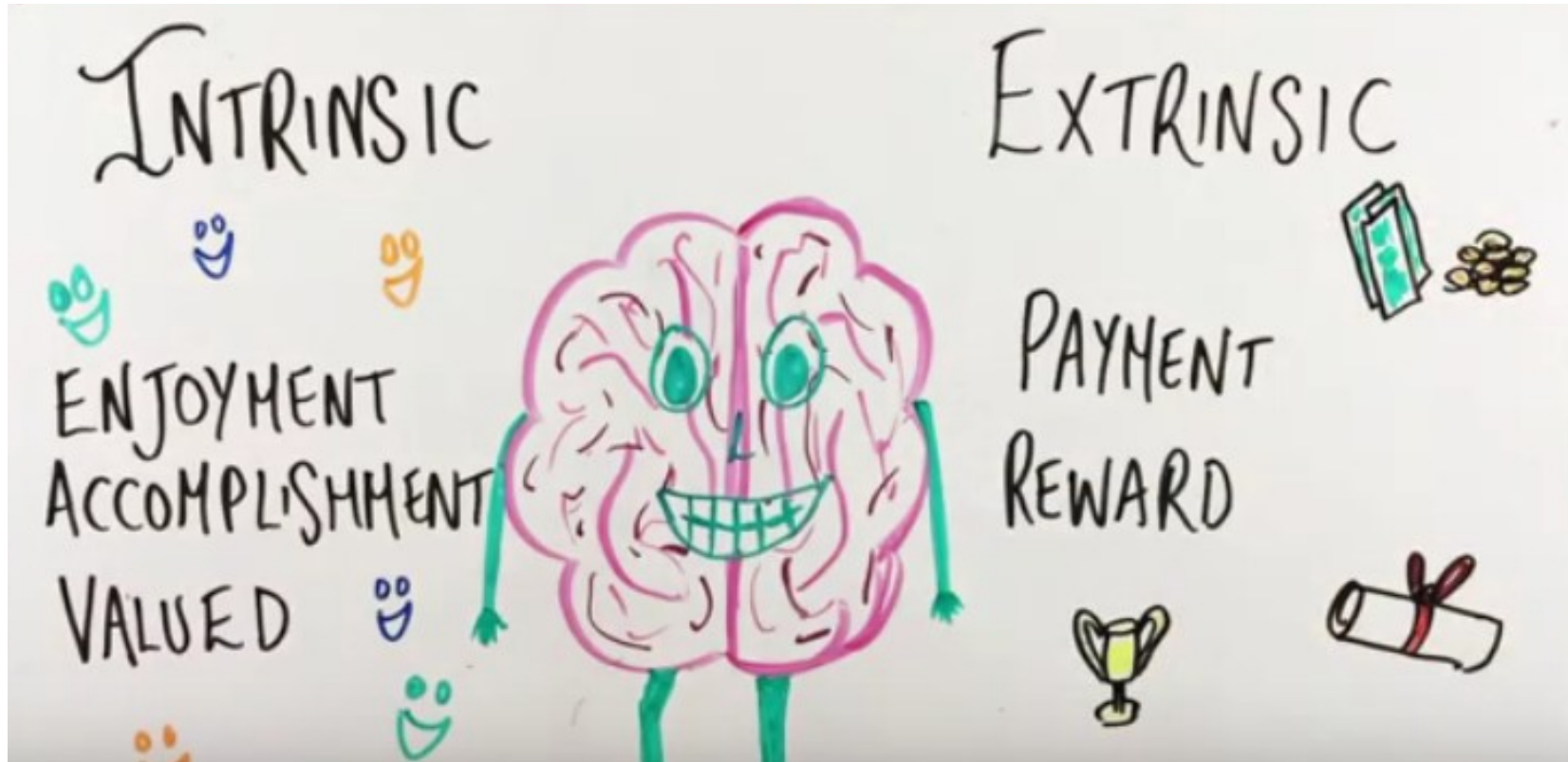
a challenge for fun, and people who do it  
for a reward show similar activity throughout

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

# MOTIVAȚIA poate fi intrinsecă și extrinsecă



BOOST  
TRAIN & RETAIN



# MOTIVAȚIA ESTE DETERMINATĂ DE:



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## I. FACTORI NEGATIVI -

Motivația negativă se referă la motivația care este determinată de emoții negative, cum ar fi frica, anxietatea sau presiunea, mai degrabă decât de obiective sau dorințe pozitive:

- Motivația bazată pe frică
- Presiune externă
- Vinovăție sau rușine
- Vorbirea de sine negativă
- Comparații cu alții
- Lipsa de opțiuni percepută
- Răzbunare sau resentimente
- Evitarea consecințelor
- Lipsa de scop
- Auto-sabotajul



Este important să recunoaștem când motivația este determinată de factori negativi și să ne străduim să trecem la surse de motivație mai pozitive și constructive pentru bunăstare și împlinire pe termen lung.

# MOTIVAȚIA ESTE DETERMINATĂ DE:



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## 2. FACTORI POZITIVI -

Este important să recunoaștem când motivația este determinată de factori negativi și să ne străduim să trecem la surse de motivație mai pozitive și constructive pentru bunăstare și împlinire pe termen lung.

- motivația intrinsecă
- Pasiune
- Optimism
- Creștere personală
- Stabilirea obiectivelor
- Mediu favorabil
- Modele inspiraționale
- Simțul comunității
- Îmbunătățirea de sine
- Recunoștință și pozitivitate



Prin cultivarea motivației pozitive și concentrarea asupra surselor de inspirație, pasiune și împlinire personală, persoanele pot valorifica puterea pozitivității pentru a-și conduce acțiunile și a-și atinge obiectivele.





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## BENEFICIILE MOTIVAȚIEI

**Motivația joacă un rol crucial în modelarea comportamentelor, atitudinilor și obiectivelor noastre. Iată câteva beneficii ale motivației:**

- 1. Creșterea productivității:** Persoanele motivate tind să fie mai productive, deoarece sunt impulsionate să își atingă obiectivele și să finalizeze sarcinile în mod eficient.
- 2. Îmbunătățirea performanței:** Motivația duce adesea la îmbunătățirea performanței în diverse aspecte ale vieții, cum ar fi munca, sportul sau studiile universitare.
- 3. Niveluri mai ridicate de satisfacție:** Atingerea obiectivelor pe care cineva este motivat să le urmărească poate duce la un sentiment de împlinire și satisfacție.
- 4. Concentrare și focalizare îmbunătățite:** Motivația ajută persoanele să rămână concentrate asupra sarcinilor și obiectivelor lor, reducând distragerile și îmbunătățind concentrarea.
- 5. Sporirea încrederii:** Motivația poate crește încrederea în sine și stima de sine, deoarece indivizii se văd făcând progrese către obiectivele lor.



## BENEFICIILE MOTIVAȚIEI



BOOST  
TRAIN & RETAIN



6. **Reziliența:** Persoanele motivate sunt mai predispuse să persevereze în fața provocărilor și a eșecurilor, deoarece sunt conduse de obiectivele și aspirațiile lor.

7. **Claritatea obiectivelor:** Motivația îi ajută pe indivizi să își clarifice obiectivele și prioritățile, facilitând alinierea acțiunilor lor cu ceea ce doresc să realizeze.

8. **Mentalitate pozitivă:** Persoanele motivate au adesea o viziune mai pozitivă asupra vieții, ceea ce poate duce la îmbunătățirea bunăstării mentale și a fericirii generale.

9. **Creșterea personală:** Motivația îi determină pe indivizi să învețe noi abilități, să-și asume provocări și să se împingă dincolo de zonele lor de confort, ceea ce duce la creștere și dezvoltare personală.

10. **Beneficii pentru sănătate** Motivația poate avea, de asemenea, beneficii pentru sănătatea fizică, cum ar fi reducerea nivelului de stres și promovarea unui stil de viață mai sănătos.

**În general, motivația este o forță puternică care îi determină pe indivizi să acționeze, să depășească obstacolele și să își atingă obiectivele, ducând la o**

## Întrebări importante - DE CE? DEFINIȚI-VĂ DE CE!



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**



- DE CE AM NEVOIE DE EL?
  - DE CE ÎL VREAU?
  - DE CE O FAC?

## CONFIGURAȚI-VĂ MENTALITATEA:

  
BOOST  
TRAIN & RETAIN

Rămâneți concentrat -> Fiți motivat -> Aveți încredere în ceea ce faceți -> Rămâneți pe drumul cel bun -> Lăsați stresul deoparte -> Ajungeți la obiectiv!





Srijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă numai opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare care ar putea fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**