

# SKILL 2 – MOTIVATION



## 1) ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Παιχνίδι κινήτρων: "Παρέχει ένα αίσθημα ευθύνης και πρόσθετα κίνητρα, επειδή δεν θα θέλετε να απογοητεύσετε τον σύντροφό σας με το να μην ολοκληρώνετε τις εργασίες σας. Ο συνεργάτης σας θα είναι το πρόσθετο κίνητρό σας που θα αντιλαμβάνεται τότε οι εργασίες εκτελούνται αναποτελεσματικά.

## 2 ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ

Στόχος: Παρέχει μια αίσθηση ευθύνης και πρόσθετα κίνητρα, επειδή δεν θα θέλετε να απογοητεύσετε τον σύντροφό σας.

## 3) ΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ

Το εργαλείο θα αποτελέσει εργαλείο υποστήριξης για τη δημιουργία, την ανάπτυξη και την ενίσχυση των κινήτρων. Άλλες φορές, ένα πρόσθετο μέσο για την απόκτηση μιας διαφορετικής προοπτικής. Τείνουν να υπάρχουν άνθρωποι που δυσκολεύονται να παραμένουν διαρκώς παρακινημένοι και να διατηρούν συνεχώς ενεργά τα κίνητρα. Τέτοια άτομα υποστήριξης που θα προστεθούν μπορούν να δώσουν μια πρόσθετη ώθηση, υποστήριξη και κίνητρο στην εκτέλεση των καθηκόντων.

## 4) ΥΛΙΚΟ

Οι άνθρωποι ή εσύ.  
Τηλέφωνο που χρησιμοποιείτε καθημερινά.

## 5) ΠΩΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΟΣΤΕ ΤΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ

Πώς να παίξετε: Συμμετέχετε σε μια κοινή δραστηριότητα με έναν φίλο ή συνάδελφο. Θέστε κοινούς στόχους και υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον στην επίτευξή τους. Για παράδειγμα, μπορείτε να στέλνετε ο ένας στον άλλον κάθε μέρα ένα μήνυμα για το πώς τα πήγατε με τους στόχους σας.

## SKILL 2 – MOTIVATION

### 6) ΤΙ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ

Η τοποθέτηση του μίνιγκο-στόχου σε ορατό σημείο θα προσφέρει πρόσθετα κίνητρα για την έγκαιρη ολοκλήρωση των εργασιών. Βλέποντας την πρόοδό σας και νιώθοντας κίνητρο να συνεχίσετε, επειδή μπορείτε να δείτε πόσα έχουν ήδη γίνει.



**Co-funded by  
the European Union**