



PRASMES – MOTIVĀCIJA

ERIA





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

SKILL - MOTIVATION

- 1) **Aim** - The purpose of this educational material is to learn about the nature of motivation, its possibilities, necessity, its training and development. Why motivation is necessary?
- 2) **Objectives** –
 - a) Understand and learn the skill of Motivation
 - b) Why motivation is important;
 - b) Get to know different motivational techniques;
- 3) **Content** –
 - What is MOTIVATION;
 - Why it is important;
 - Negative and positive motivation;
 - Motivation types;
 - Benefits of motivation;

PRASMES – MOTIVĀCIJA dažādas definīcijas

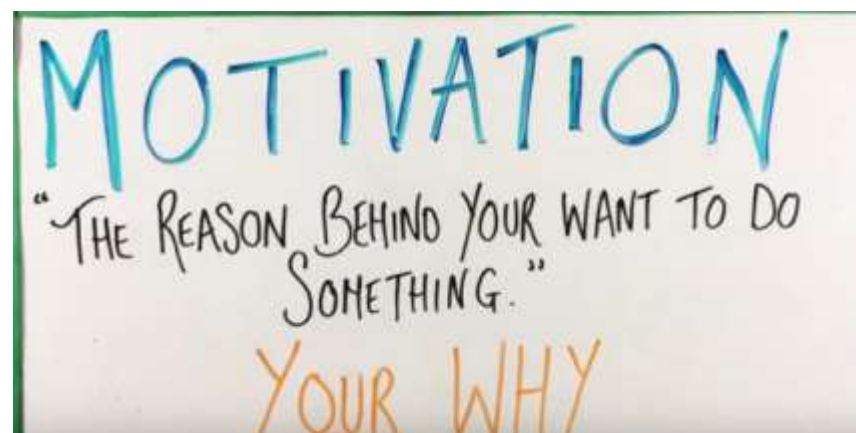


Motivācija ir tā iekšējā enerģija, kas mudina mūs rīkoties un īstenot savus mērķus un uzdevumus. Tas ir kā emocionāls impulss, kas mudina mūs tiekties, neatlaidīgi un pārvarēt šķēršļus, tiecoties pēc tā, ko vēlamies.

Motivācija var rasties no dažādiem avotiem, piemēram, tieksmes pēc panākumiem, aizraušanās ar kaut ko, kas mūs aizrauj, vai tiekšanās pēc personīgas gandarījuma. Kad esam motivēti, mēs atrodam savām darbībām mērķi un jēgu, un mēs jūtamies iedvesmoti sniegt visu iespējamo.

Motivācija palīdz mums pārvarēt vilcināšanos un virza mūs uz sasniegumiem un personīgo izaugsmi.

Motivācija ir iekšējās intereses, dziņas, vēlmes, attieksmes, kas izraisa cilvēka rīcību un virza viņu rīcību. Motivācija tiek modelēta kā vajadzības, mērķu izvirzīšana, darbība mērķa sasniegšanai. Motivācijā svarīgi - faktori, kas darbiniekam liek uzvesties ar īpašu attieksmi pret darbu.



MOTIVĀCIJA – kāpēc tas ir svarīgi?



BOOST
TRAIN & RETAIN

Mūsu dabā ir censties, vēlētis un virzīties uz kaut ko tādu, ko vēlamies un uzskatām par vērtīgu.

Kāpēc mums rūp, ko cilvēki vēlas un kāpēc viņi to vēlas?

Kā būtu, ja tas var uzlabot mūsu dzīvi. Izpratne par motivāciju sniedz mums daudz vērtīgu ieskatu cilvēka dabā. Tas izskaidro, kāpēc mēs izvirzām mērķus, tiecamies pēc sasniegumiem un spēka, kāpēc mums ir vēlmes pēc psiholoģiskas tuvības un bioloģiskā seksa, kāpēc mēs piedzīvojam tādas emocijas kā bailes, dusmas un līdzjūtību.

Mācības par motivāciju ir vērtīgas, jo palīdz saprast, no kurienes motivācija rodas, kāpēc tā mainās, kas to palielina un samazina, kādus tās aspektus var un ko nevar mainīt, kā arī palīdz mums atbildēt uz jautājumu, kāpēc daži motivācijas veidi ir izdevīgāki nekā citi.



Darbība ne vienmēr var sagādāt laimi, bet laimes nav bez darbības.
Viljams Džeimss

MOTIVĀCIJA



BOOST
TRAIN & RETAIN

REWARD



NO REWARD



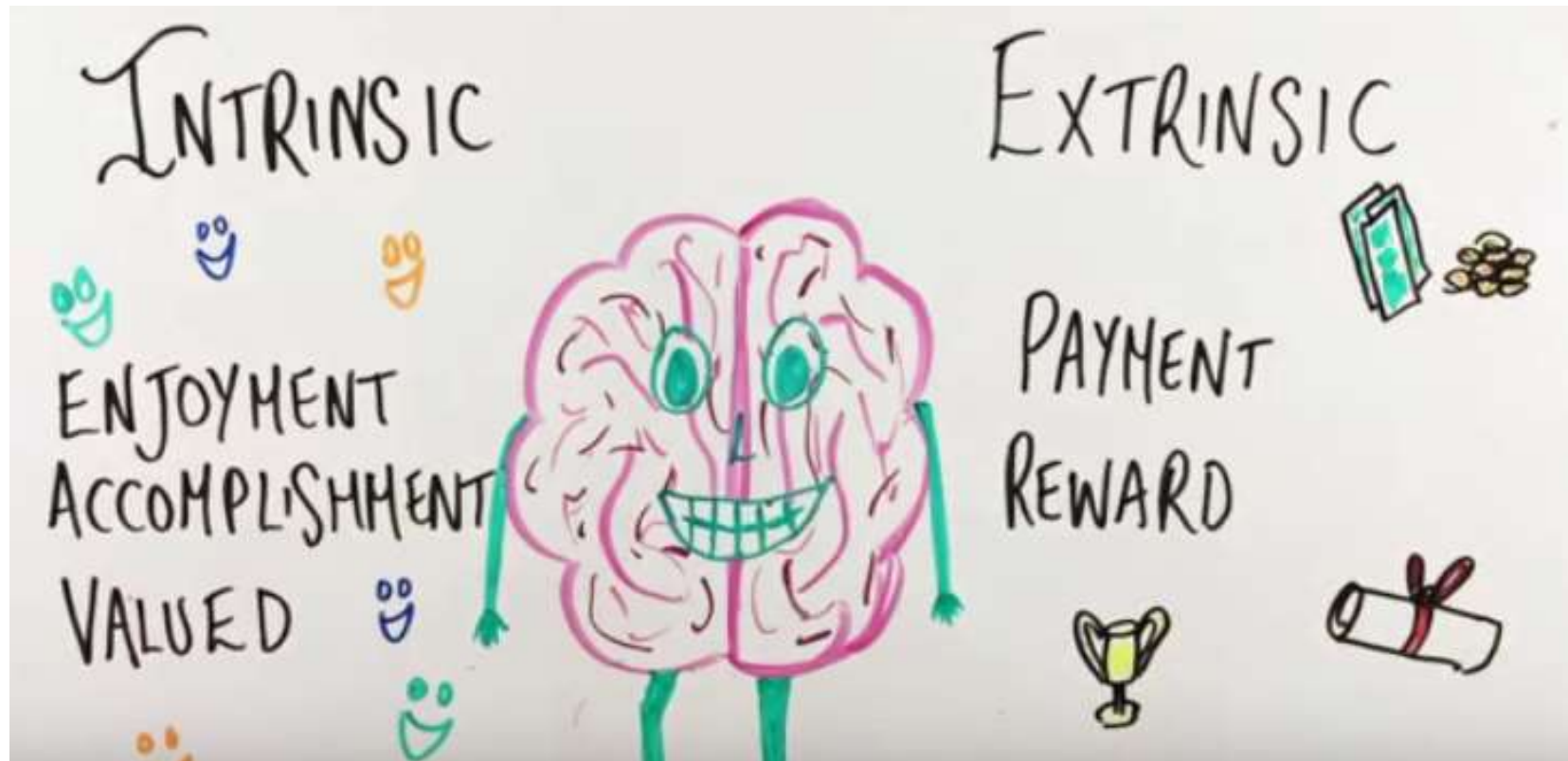
a challenge for fun, and people who do it
for a reward show similar activity throughout

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

MOTIVĀCIJA var būt iekšēja un ārēja



BOOST
TRAIN & RETAIN



MOTIVĀCIJAS DZINULIS:



BOOST
TRAIN & RETAIN

I. NEGATĪVI FAKTORI -

Negatīvā motivācija attiecas uz motivāciju, ko virza negatīvas emocijas, piemēram, bailes,

trauksme vai spiediens,

nevis pozitīvi mērķi vai vēlmes:

Uz bailēm balstīta motivācija

Ārējais spiediens

Vainas apziņa vai kauns

Negatīvā pašrunāšana

Salīdzinājumi ar citiem

Manīts iespēju trūkums

Atriebība vai aizvainojums

Izvairīšanās no sekām

Mērķa trūkums

Pašsabotāža



Ir svarīgi atpazīt, kad motivāciju virza negatīvi faktori, un strādāt, lai virzītos uz pozitīvākiem un konstruktīvākiem motivācijas avotiem ilgtermiņa labklājībai un piepildījumam.

MOTIVĀCIJAS DZINULIS



2. POZITĪVI FAKTORI -

Ir svarīgi atpazīt, kad motivāciju virza negatīvi faktori, un strādāt, lai virzītos uz pozitīvākiem un konstruktīvākiem motivācijas avotiem ilgtermiņa labklājībai un piepildījumam.

- iekšējā motivācija
- Kaislība
- Optimisms
- Personīgā izaugsme
- Mērķu iestatīšana
- Atbalstoša vide
- Iedvesmojoši lomu modeļi
- Kopības sajūta
- Pašpilnveidošanās
- Pateicība un pozitīvisms



Izkopjot pozitīvu motivāciju un koncentrējoties uz iedvesmas, aizraušanās un personīgā piepildījuma avotiem, indivīdi var izmantot pozitivitātes spēku, lai virzītu savas darbības un sasniegtu savus mērķus.



Motivācijai ir izšķiroša nozīme mūsu uzvedības, attieksmes un mērķu veidošanā. Šeit ir daži motivācijas ieguvumi :

- 1. Paaugstināta produktivitāte:** motivēti cilvēki mēdz būt produktīvāki, jo viņi ir spiesti sasniegt savus mērķus un efektīvi veikt uzdevumus.
- 2. Uzlabots sniegums:** motivācija bieži vien uzlabo sniegumu dažādos dzīves aspektos, piemēram, darbā, sportā vai akadēmiskajā vidē.
- 3. Augstāks apmierinātības līmenis:** motivētu mērķu sasniegšana var radīt sasniegumu un gandarījuma sajūtu.
- 4. Uzlabota koncentrēšanās un koncentrēšanās:** motivācija palīdz cilvēkiem koncentrēties uz saviem uzdevumiem un mērķiem, samazinot traucējošos faktorus un uzlabojot koncentrēšanos.
- 5. Paaugstināta pārliecība:** motivācija var palielināt pašapziņu un pašcieņu, jo indivīdi redz, ka viņi progresē savu mērķu sasniegšanā.





6. **Izturība**: motivēti indivīdi, visticamāk, izturēsies pretī izaicinājumiem un neveiksmēm, jo viņus virza viņu mērķi un vēlmes.

7. **Mērķa skaidrība**: motivācija palīdz indivīdiem noskaidrot savus mērķus un prioritātes, atvieglojot viņu darbību saskaņošanu ar to, ko viņi vēlas sasniegt.

8. **Pozitīvs domāšanas veids**: Motivētiem indivīdiem bieži ir pozitīvāks skatījums uz dzīvi, kas var uzlabot garīgo labklājību un vispārējo laimi.

9. **Personiskā izaugsme**: motivācija mudina cilvēkus apgūt jaunas prasmes, pieņemt izaicinājumus un izstumt sevi ārpus savas komforta zonas, tādējādi veicinot personīgo izaugsmi un attīstību.

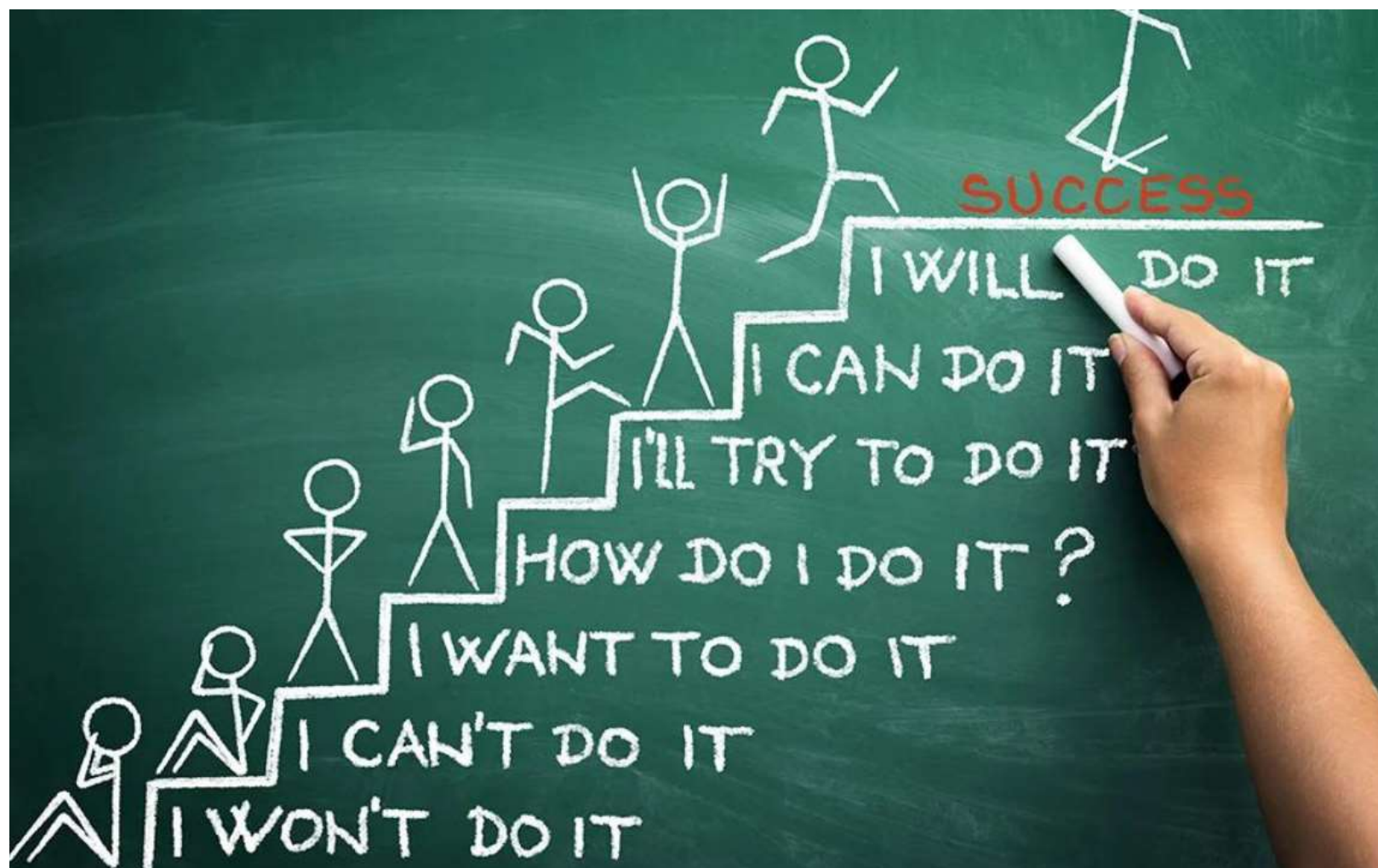
10. **Ieguvumi veselībai** Motivācija var dot labumu arī fiziskai veselībai, piemēram, samazināt stresa līmeni un veicināt veselīgāku dzīvesveidu.

Kopumā motivācija ir spēcīgs spēks, kas mudina cilvēkus rīkoties, pārvarēt šķēršļus un sasniegt savus mērķus, tādējādi radot pilnvērtīgāku un veiksmīgāku dzīvi.

Uzdod svarīgus jautājumus – KĀPĒC? DEFINĒJIET SAVU KĀPĒC!



**BOOST
TRAIN & RETAIN**



- KĀPĒC MAN TO VAJAG?
- KĀPĒC ES TO GRIBU?
- KĀPĒC ES TO DARU?

IESTATIET SAVU DOMĀŠANU


BOOST
TRAIN & RETAIN

Koncentrējieties -> Esiet motivēts -> Pārlicinieties par to, ko darāt -> Sekojiet līdzī -> Izlaidiet stresu -> Sasniedziet mērķi!





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**