

2. PRASME – MOTIVĀCIJA_Motivācijas partneris ERIA



1) RĪKA APRAKSTS

Motivācijas spēle: "Motivācijas partneris" Sniedz atbildības sajūtu un papildus motivāciju, jo nevēlēsies pievilt partnerim, neizpildot uzdevumus. Tavs partneris būs tavs papildu motivētājs, kurš sajūtīs, kad uzdevumi tiek veikti neefektīvi.

2) RĪKA MĒRĶI

Mērķis: Sniedz atbildības sajūtu un papildus motivāciju, jo nevēlēsies pievilt savu partneri.

3) RĪKA SAISTĪBA AR PRASMI

Instrumenti būs atbalsta instrumenti motivācijas veidošanā, attīstīšanā un stiprināšanā. Citreiz tas ir papildu līdzeklis, lai iegūtu citu skatījumu. Mēdz būt cilvēki, kuriem ir grūti visu laiku saglabāt motivāciju un pastāvīgi uzturēt aktīvu motivāciju. Šādas atbalsta personas, kuras tiks pievienotas, var dot papildu grūdienu, atbalstu un motivāciju uzdevumu veikšanā.

4) RESURSU MATERIĀLI

Cilvēki vai jūsu.
Tālrunis, kuru izmantojat katru dienu.

5) KĀ PIEMĒROT RĪKU

Kā spēlēt: iesaistieties kopīgā pasākumā ar draugu vai kolēģi. Izvirziet kopīgus mērķus un atbalstiet viens otru to sasniegšanā. Piemēram, jūs varat katru dienu nosūtīt viens otram ziņojumu par to, kā jums veicās ar saviem mērķiem.

6) KO MĀCĪTIES

2. PRASME – MOTIVĀCIJA_Motivācijas partneris ERIA

Atgādinājuma novietošana redzamā vietā sniegs papildu motivāciju laikus izpildīt uzdevumus. Redzot savu vai kolēģa progresu un jūtot motivāciju turpināt novērtēsiet atbalstu, ko sniedziet kolēģim un ko viņš sniedz Jums motivējot-atgādinot katru dienu par virzību uz mērķi.



**Co-funded by
the European Union**