

ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ 4 – ΚΙΝΗΤΡΑ



Το κίνητρο είναι αυτή η εσωτερική ενέργεια που μας οδηγεί να δράσουμε και να επιδιώξουμε τους στόχους και τους στόχους μας. Είναι σαν μια συναισθηματική παρόρμηση που μας ενθαρρύνει να αγωνιστούμε, να επιμείνουμε και να ξεπεράσουμε τα εμπόδια στην επιδίωξη αυτού που επιθυμούμε.

Σκοπός - Ο σκοπός αυτού του εκπαιδευτικού υλικού είναι να μάθει για τη φύση των κινήτρων, τις δυνατότητές του, την αναγκαιότητα, την κατάρτιση και την ανάπτυξή του. Γιατί είναι απαραίτητο το κίνητρο;

Στόχοι

- Κατανοήστε και μάθετε την ικανότητα του κινήτρου
- Γιατί το κίνητρο είναι σημαντικό;
- Γνωρίστε διαφορετικές τεχνικές κινητοποίησης.

Περιεχόμενο

- Τι είναι το ΚΙΝΗΤΡΟ;
- Γιατί είναι σημαντικό;
- Αρνητικό και θετικό κίνητρο.
- Τύποι κινήτρων.
- Οφέλη των κινήτρων

ΚΙΝΗΤΡΑ - γιατί είναι σημαντικό

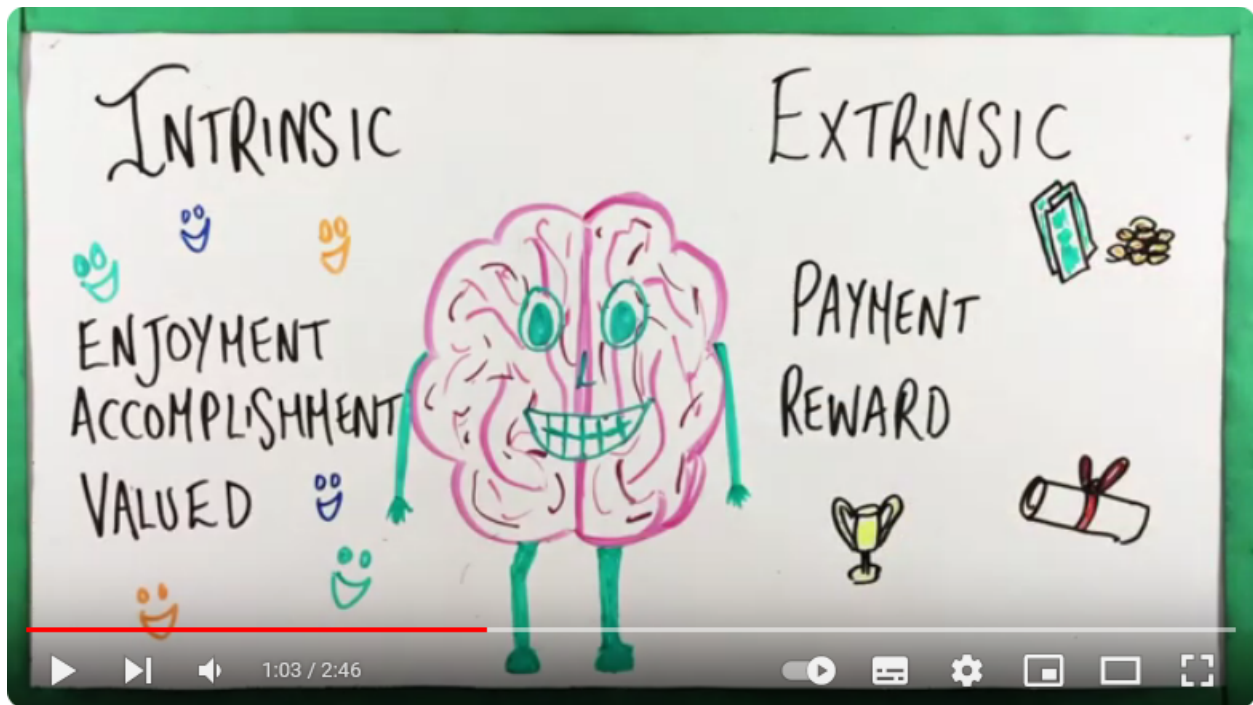
Η δράση μπορεί να μην φέρνει πάντα ευτυχία, αλλά δεν υπάρχει ευτυχία χωρίς δράση.
(Γουίλιαμ Τζέιμς)

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

- Τι λένε γιατί μπορεί να βελτιώσει τη ζωή μας.
- Η κατανόηση των κινήτρων μας δίνει πολλές πολύτιμες γνώσεις για την ανθρώπινη φύση.
- Εξηγεί γιατί θέτουμε στόχους, αγωνιζόμαστε για επίτευξη και δύναμη, γιατί έχουμε επιθυμίες για ψυχολογική οικειότητα και βιολογικό σεξ, γιατί βιώνουμε συναισθήματα όπως ο φόβος, ο θυμός και η συμπόνια.
- Η μάθηση σχετικά με τα κίνητρα είναι πολύτιμη επειδή μας βοηθά να καταλάβουμε από πού προέρχεται το κίνητρο, γιατί αλλάζει, τι το αυξάνει και το μειώνει, ποιες πτυχές του μπορούν και δεν μπορούν να αλλάξουν και μας βοηθά να απαντήσουμε στο ερώτημα γιατί ορισμένοι τύποι κινήτρων είναι πιο επωφελείς από άλλους.



Το ΚΙΝΗΤΗΡΑ μπορεί να είναι εγγενές και εξωγενές



ΤΟ ΚΙΝΗΤΡΟ ΟΔΗΓΕΙΤΑΙ ΑΠΟ: αρνητικούς και θετικούς παράγοντες.

Το αρνητικό κίνητρο αναφέρεται σε κίνητρα που οδηγούνται από αρνητικά συναισθήματα, όπως ο φόβος, το άγχος ή η πίεση, παρά από θετικούς στόχους ή επιθυμίες:

- Κίνητρα βασισμένα στο φόβο
- Εξωτερική πίεση
- Ενοχή ή ντροπή
- Αρνητικός αυτο-διάλογος
- Συγκρίσεις με άλλους
- Αντιληπτή έλλειψη επιλογών
- Εκδίκηση ή δυσαρέσκεια
- Αποφυγή συνεπειών
- Έλλειψη σκοπού
- Αυτο-σαμποτάζ

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε πότε τα κίνητρα καθοδηγούνται από αρνητικούς παράγοντες και να εργαστούμε προς τη στροφή προς πιο θετικές και εποικοδομητικές πηγές κινήτρων για μακροπρόθεσμη ευημερία και εκπλήρωση.

εγγενές κίνητρο:

- Πάθος
- Αισιοδοξία
- Προσωπική ανάπτυξη

- Ρύθμιση στόχου
- Υποστηρικτικό περιβάλλον
- Εμπνευσμένα πρότυπα ρόλων
- Αίσθηση κοινότητας
- Αυτοβελτίωση
- Ευγνωμοσύνη και θετικότητα

Οφέλη των κινήτρων



1. Αυξημένη παραγωγικότητα: Τα άτομα με κίνητρα τείνουν να είναι πιο παραγωγικά καθώς οδηγούνται στην επίτευξη των στόχων τους και στην αποτελεσματική ολοκλήρωση των εργασιών τους. 2. Βελτιωμένη απόδοση: Τα κίνητρα συχνά οδηγούν σε βελτιωμένη απόδοση σε διάφορες πτυχές της ζωής, όπως η εργασία, ο αθλητισμός ή οι ακαδημαϊκές σπουδές. 3. Υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης: Η επίτευξη στόχων που κάποιος έχει κίνητρο να επιδιώξει μπορεί να οδηγήσει σε μια αίσθηση ολοκλήρωσης και ικανοποίησης.

4. Ενισχυμένη εστίαση και συγκέντρωση: Τα κίνητρα βοηθούν τα άτομα να παραμείνουν συγκεντρωμένα στα καθήκοντα και τους στόχους τους, μειώνοντας τους περισπασμούς και βελτιώνοντας τη συγκέντρωση. 5. Ενισχυμένη αυτοπεποίθηση: Τα κίνητρα μπορούν να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση, καθώς τα άτομα βλέπουν τον εαυτό τους να σημειώνει πρόοδο προς τους στόχους τους.

Σημαντικές ερωτήσεις – ΓΙΑΤΙ; ΟΡΙΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΙ!



ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΗ ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ ΣΑΣ:

