



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



PROJEKT „UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE JAKO SPOSÓB NA ROZWÓJ KREATYWNOSCI NA OBSZARACH WIEJSKICH”

2020-1-FR01-KA204-079841



Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.



SAMOMOTYWACJA





Definicja



- Samomotywacja to umiejętność kierowania sobą w celu podejmowania inicjatywy i działań zmierzających do realizacji celów i wykonania zadań.



Definicja



- Zapewnia naturalną wewnętrzną siłę, aby móc podjąć działanie, a także skupić się nie na przeszkodach, ale na celu.
- Motywacja ma również silny związek z potrzebą bycia zadowolonym.



HIERARCHIA POTRZEB MASLOWA





Potrzeby

1. Potrzeby fizjologiczne; głód, pragnienie.
2. Potrzeby bezpieczeństwa; Zabezpieczenie lub utrzymanie się z dala od niebezpieczeństwa.
3. Potrzeby przynależności i miłości; być akceptowanym i należeć do społeczności.
4. Potrzeby uznania; Osiągnięcia, czyli zdobyta aprobatą
5. Potrzeby samorealizacji. Napisanie powieści, otwarcie wystawy sztuki





Umiejętności samomotywacyjne

- Rozpoznanie chwili
- Pozytywne mówienie o sobie
- Uzyskanie informacji zwrotnej
- Kompetencja w zakresie wizualizacji





Rozpoznanie chwili

Zamknij oczy i;

- Jak się teraz czuję?
- Czy ja coś czuję?
- Czy kiedykolwiek miałem lepszy nastrój niż teraz?





Pozytywna mowa o sobie

Pomyśl o ;

Jakich słów używasz

- Dla siebie, gdy się nie udało?
- Dla siebie, gdy odniesiesz sukces?
- Dla innych, gdy im się nie uda?
- Dla innych, gdy im się uda?





Uzyskanie informacji zwrotnej

Metoda "Sandwich"



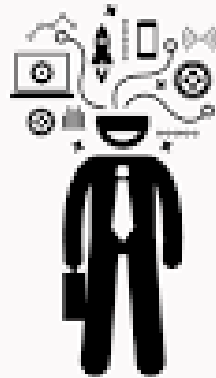


Wizualizacja - Metoda Walta Disneya

The Dreamers

The Realists

The Critics





Marzyciel

Marzyciel to rola, która śni się w bardzo szczegółowy sposób.
W tej roli nie skupiasz się na przeszkodach czy barierach.
Marzysz jak żyjesz, czujesz lub po prostu obierasz cel.





Realista

Rolą realistów jest realizacja marzeń.

Ta rola skupia się na przeszkodach lub barierach. Ponieważ cel powinien zostać osiągnięty. Dlatego każda przeszkoda powinna mieć rozwiązanie. Ta rola znajduje logiczne sposoby i utrzymuje Cię na drodze.

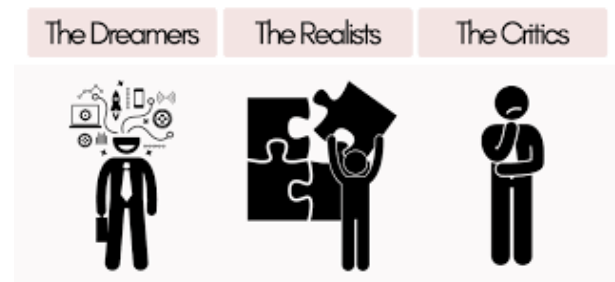




Krytyk

Krytycy mają na celu przekazanie silnej informacji zwrotnej. Ta rola przychodzi po marzycielach i realistach, aby połączyć je i przeanalizować wyniki.

Na koniec gotowe są kroki działania i droga do celu jest jasna.





Praca w zespole

- Utwórz 3 grupy
- Każda grupa określa 1 cel
- Dla Marzycieli, Realistów, Krytyków



Czas trwania: 30 Minut & Prezentacja: 3 minuty



Myślenie indywidualne

1- Zasadziłeś swoje pole. Niestety podczas zbiorów była powódź i nie mogłeś zebrać żadnych plonów.

Co byś pomyślał i co byś zrobił?

2- Jakie byłyby Twoje 2 cele przez następne 6 miesięcy?





Pytania

1- Czy poniższa definicja Samomotywacji jest prawdziwa czy fałszywa

Samomotywacja to zdolność do kierowania sobą w celu podejmowania inicjatywy i działań zmierzających do realizacji celów i wykonania zadań.

A) Prawda

B) Fałszywe



Pytania

2- Który ranking Hierarchii Masłowa jest prawidłowy.

- A) Samorealizacja - Uznanie - Przynależność - Bezpieczeństwo - Fizjologiczne
- B) Fizjologiczne - Przynależność - Bezpieczeństwo - Poczucie własnej wartości - Samorealizacja
- C) Uznanie-Bezpieczeństwo-Fizjologiczne-Przynależność-Samoaktualizacja
- D) Fizjologiczne-Bezpieczeństwo-Przynależność-Uznanie-Samoaktualizacja



Pytania

3- Jakie są role i ich cel w Metodzie Walta Disneya?

- A) Krytyk - Analityk - Marzyciel
- B) Krytyk - Realista - Marzyciel
- C) Realista - Marzyciel - Motywator
- D) Motywator - Marzyciel - Twórca



Projekt współfinansowany w
ramach programu Unii Europejskiej
„Erasmus+”



Odpowiedzi

1) A

2) D

3) B



Źródła

1. Akdeniz University Open Access Website. Motivation in Public-Business Administration. Gulden Oncu. 2005. Retrieved from <http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/bistreamhandle/123456789/1574/?sequence=1&isAllowed=y>
2. Art&Science of Coaching. Inner Dynamics. Marilyn Atkinson,Phd with Rae T.Chois. Exalon Publishing. First Published 2007.
3. Motivation. Wikipedia. Retrieved from [https://en.wikipedia.org › wiki › Motivation](https://en.wikipedia.org/wiki/Motivation)



Projekt współfinansowany w ramach programu Unii Europejskiej „Erasmus+”



**PROJEKT „UMIEJĘTNOŚCI MIĘKKIE JAKO SPOSÓB
NA ROZWÓJ KREATYWNOŚCI NA OBSZARACH WIEJSKICH”
2020-1-FR01-KA204-079841**



[www. sitraproject.eu](http://www.sitraproject.eu)

Ten projekt został zrealizowany przy wsparciu Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Komisja Europejska i Francuska Agencja Narodowa nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.