

NECİP FAZIL KISAKÜREK
ORTAOKULU

MOTİVASYON

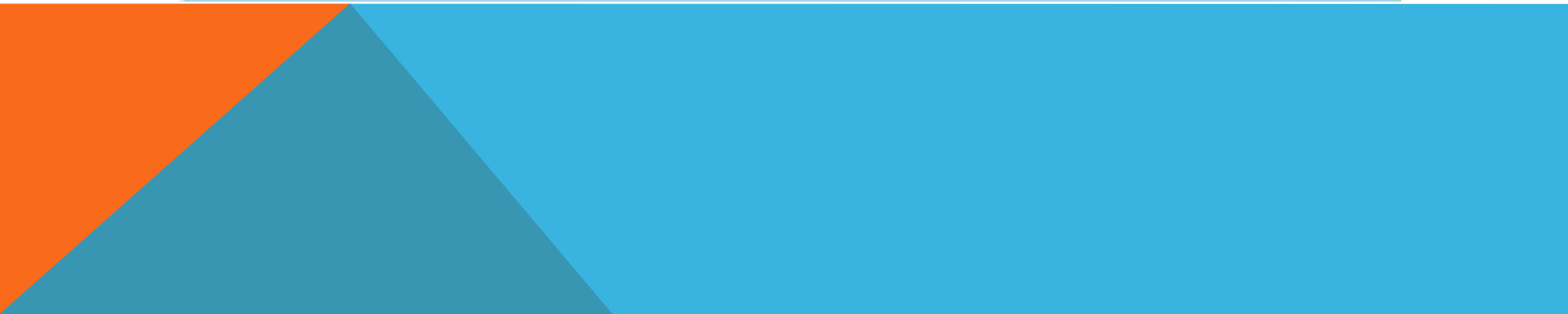
MOTİVASYON NEDİR?

Motivasyon, belirli bir hedefe ulaşmak için kişiyi belirli bir şekilde çalışmaya iten enerji ve coşku durumu olarak tanımlanabilir. Kişinin hedeflenen sonuca ulaşması için onu teşvik eden motivasyon, ne tür zorlukla karşılaşırsa karşılaşsın, kişinin bu yolda bağlılıkla ilerlemesini sağlamaktadır.



Motivasyon bizi başarıya götürmektedir. Dolayısıyla, motivasyon öncelikle başarıya ulaşmak için önemlidir. Kişinin yaşamında motivasyon; kişilerin düzenli, verimli ve istekli çalışmasına olanak sağlamaktadır.





MOTİVASYON TÜRLERİ

İçsel Motivasyon: Motivasyonun en saf biçimidir. Adından da anlaşılacağı gibi, herhangi bir ödül beklentisi olmadan kişinin içinden gelen motivasyondur. Kendi iyiliği için kişinin kendini hedefe odaklamasını içerir. Diyet yapan kişilerde, sınava çalışan öğrencilerde görülen motivasyon şeklidir ve sağlam bir irade gücü gerektirmektedir. İçsel motivasyonun sonucunda kişi kendini olumlu yönde geliştirmektedir.

Dışsal Motivasyon: Arzu edilen etkileri elde etmek için dışardan beklenen motivasyon çeşididir. Başarı ihtiyacı, para, prestij, ödül gibi unsurlar dışsal motivasyona örnek gösterilebilir. Dışsal motivasyonun olması kişinin içsel motivasyonunu da artırabilmektedir.



MOTİVASYON NASIL SAĞLANIR?



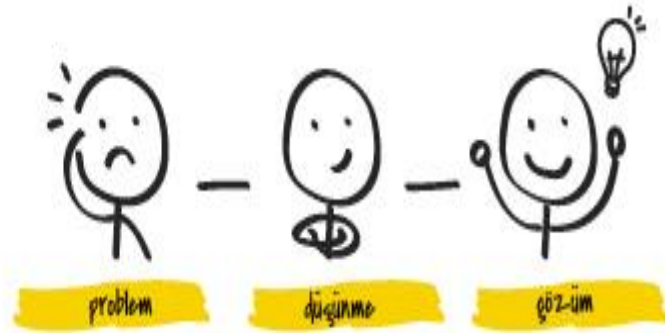
DİŐSAL MOTİVASYONU GELİŞTİRME

İletiŐimi GeliŐtirin: ÇalıŐanların motivasyonunu artırmanın basit ama etkili bir yolu onlarla iletiŐiminizi artırmaktan geçer.

Duygusal Zekanızı GeliŐtirin: Duygusal zeka ile motivasyonu artırmak arasında önemli bir iliŐki vardır.

Deėerli Hissettirin: ÇalıŐanların motivasyonu, çalıŐtıkları Őirkette kendilerine değer verildiğini hissettiklerinde artmakta ve onları bağlı oldukları Őirketi daha iyi hale getirmek için ellerinden geleni yapmaya yöneltmektedir.

Motivasyonunu artırmanın bir diğer yolu ise onların katkılarını görmezden gelmemekten geçer. TeŐekkür etmek, çabalarını gördüğünüzü belli etmek ve onları cesaretlendirmek motivasyonu artırmaktadır.



İÇSEL MOTİVASYONU GELİŞTİRME

Kendinizi iyi tanıyın. Güçlü ve zayıf yönlerinizi bilin.

Zamanı iyi kullanın. Zamanın değerini bilin ve etkili kullanmaya özen gösterin.

Hedefe ulaşmanın zor olabileceğini bilin. Hedefler başarmak içindir.

Ulaşmanın zor olabileceğini kabullenin ve bu konuda kendinize olumlu telkinler verin. Olumsuz düşüncelerden sıyrılarak olumlu yönlere odaklanın.

Sonuca odaklanın. Hedefinize varmanın size nasıl hissettireceğini düşünün ve o hissi elde etmek için çabalayın.

Motive edici kaynaklardan yararlanın. Motivasyonu artırıcı kitaplardan, hikayelerden ve filmlerden faydalanın.

Mola verin. Hedefe ulaşmak bazen yorucu olabilir. Yorulduğunuzu düşündüğünüz zamanlarda kendinize kısa molalar verin ve bu molalarda size nefes aldıracak bazı etkinlikler (yürüyüş yapmak, müzik dinlemek, hobinizle uğraşmak vb.) yapın.

**KENDİNİ İTMEYE DEVAM ET,
ÇÜNKÜ EĞER SEN KENDİNİ İTMEZSEN
KİMSE SENİ O YÖNE DOĞRU İTMEYECEK...**

@MİLYONER.OKULU



DEVAM EDECEĞİZ.. 😊

OKUL REHBER ÖĞRETMENİ

MERVE EKİCİ

MOTİVASYONU YÜKSEK BAŞARILI BİR DÖNEM DİLİYORUM 😊