

MOTİVASYON

Kişinin bir davranışı sergilemesi için istek duymasını ve harekete geçmesini sağlayan güce motivasyon denir.

Motivasyonu Azaltanlar

Başarısızlık Korkusu
Kıyaslanma
Plansızlık

Eylem

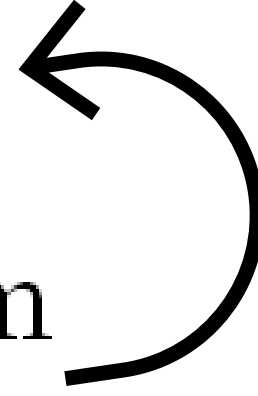


İstek



Daha fazla eylem

(Önce çalışma, sonra motivasyon. 😊)



Afyonkarahisar Emirdağ Mustafa Çekiç Ortaokulu
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi



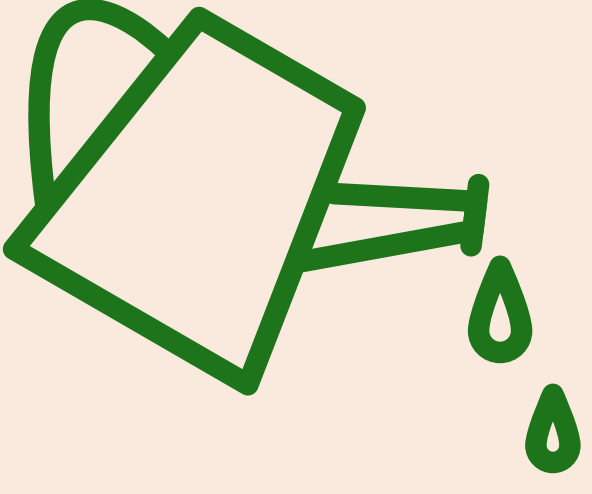
Motive Olmak İçin...

- Sevdığınız ve yapabildiğiniz şeyleri fark edin.
 - Olumsuz alışkanlıklarınızla mücadele edin.
- Hedef belirleyin(yıllık, aylık, günlük,...)
 - Başarılarınızı sevdiklerinizle paylaşın.

Kendinize bunları sorun:

- ★ 10 yıl sonra nerede olmak istiyorum?
- ★ Nerede, hangi bölümü okumak istiyorum?
- ★ Bu yılın sonunda şimdi bulunduğum konumdan nereye gelmiş olmayı istiyorum?
- ★ Hedeflerime ulaşmak için neler yapabilirim?





Bambunun Hikayesi

Çinliler bambu ağacını şöyle yetiştirir:

Önce ağacın tohumu ekilir, sulanır, gübrelenir. Birinci yıl tohumda herhangi bir değişiklik olmaz.

Tohum yeniden sulanır, gübrelenir. Bambu ağacı ikinci yıl da toprağın dışına filiz vermez.

Üçüncü ve dördüncü yıllarda yapılan her işlem tekrar edilir. Fakat tohum yine filizlenmez.

Çinliler büyük bir sabırla beşinci yıl da bambuya su ve gübre vermeye devam ederler. Nihayet beşinci yılın sonuna doğru bambu yeşermeye başlar.

Altı hafta kadar kısa bir sürede ise boyu yaklaşık 27 metreye ulaşır.

Akla gelen ilk soru şudur:

Çin bambu ağacı 27 metre boyuna altı haftada mı yoksa beş yılda mı ulaşmıştır?

