

CZYM JEST MOTYWACJA?

PRAWDA I MITY



AGNIESZKA KOCH

SŁAWOMIR PRUSAKOWSKI



MOTYWACJA TO PROCES

- URUCHOMIENIE
- UKIERUNKOWANIE
- PODTRZYMANIE
- ZAKOŃCZENIE DZIAŁANIA

Po prostu ZRÓB TO!



DZIAŁANIE
BUDOWANIE
NAWYKU

JAK MOŻEMY ZADBAĆ O MOTYWACJĘ?

BUDUJ PLANY DZIAŁANIA

- CZEMU TO SŁUŻY?
- PLAN NA ROK



PRACA W GRUPACH MOTYWUJE

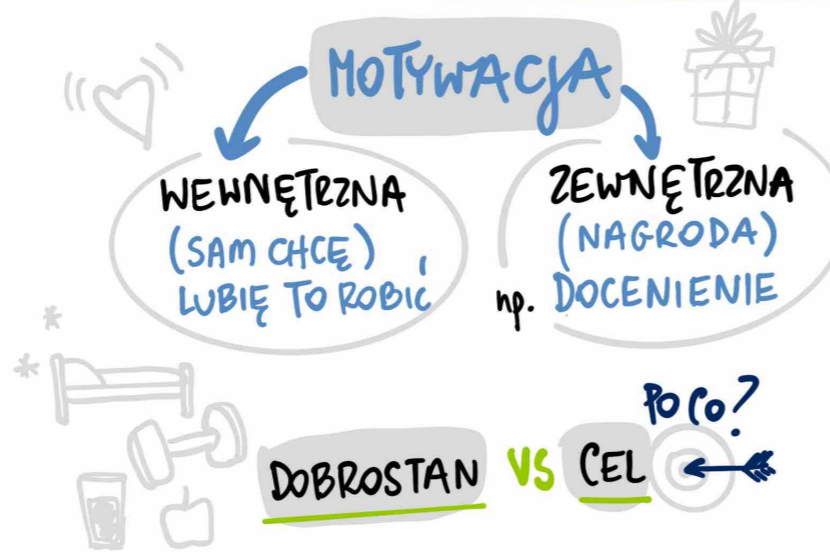
DZIEL NA ETAPY, SPRAWDZAJ POSTĘPY
→ GRYWALIZACJA

PRACUJ Z OPOREM

- ZACZNIJ OD 1min

UCZ, JAK SIĘ UCZYĆ
• KONTROLA NAD PROCESEM ZWIĘKSZA MOTYWACJĘ

DLACZEGO TAK TRUDNO UCZNIOM SIĘ ZMOTYWOWAĆ?



ENERGETYCZNY MODEL SIŁY WOLI

- SILNA WOLA WYCZERPUJE SIĘ PODCZAS DZIAŁANIA
- MOTYWACJA TO MIĘSIENĆ
- NIE ZA DUŻO NA RAZ!

MITY

1 WYJŚCIE ZE STREFY KOMFORTU

2 OSOBY INTELEKTYWNE SĄ BARDZIEJ ZMOTYWOWANE

3 SAMO CHCENIE NIE WYSTARCZY



OSIĄGNIĘCIA

LICZY SIĘ WYTRWAŁOŚĆ A NIE INTELEGENCJA



BIOLOGICZNE PODSTAWY (dr. ARDEN)

- S: SOCIAL SUPPORT - WSPARCIE SPOŁECZNE
- E: EXERCISE - ĆWICZENIA
- E: EDUCATION - NAUKA, ROZWÓJ
- D: DIET - DIETA
- S: SLEEP - ZDROWY SEN