

„Jak motywują się Ci, którzy inspirują się sami? ”

MOTYWACJA, czyli jak oswoić własną siłę?



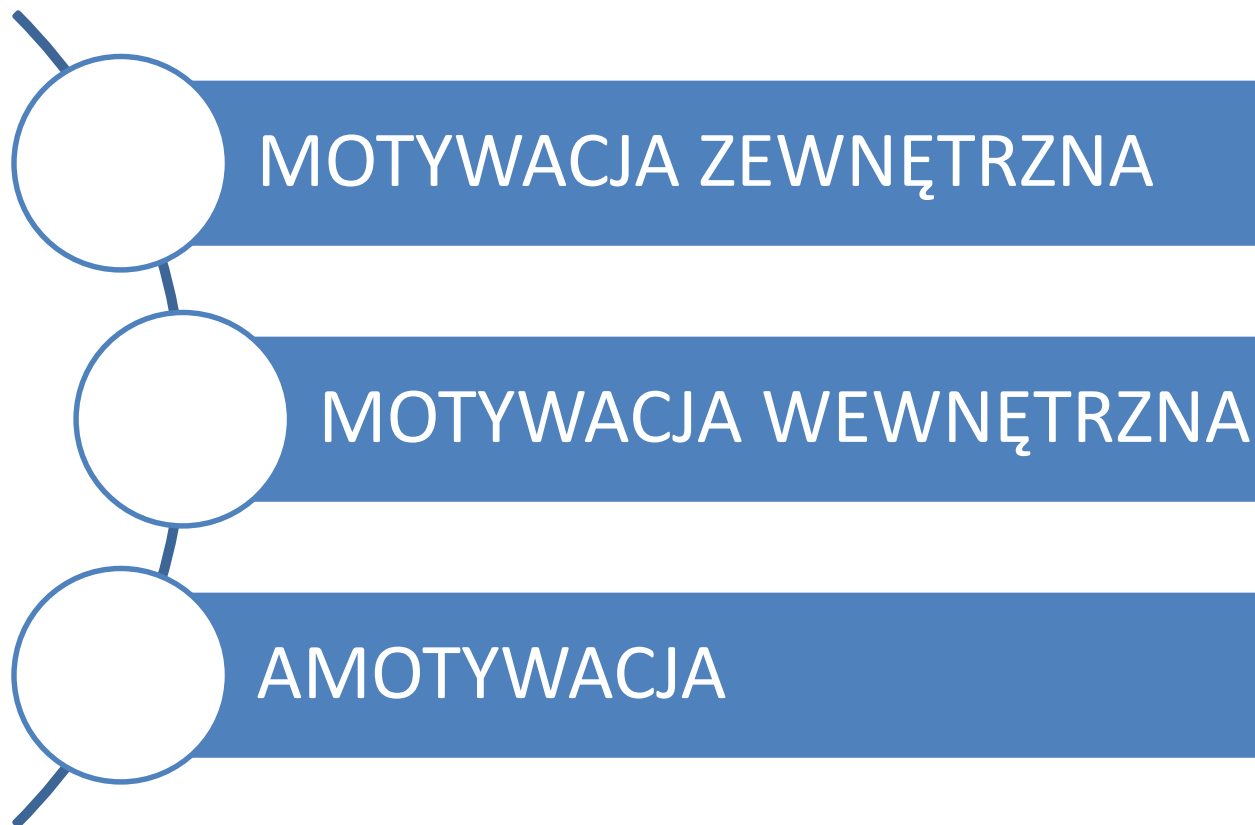
1. DOBRA WIADOMOŚĆ.
2. MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA I WEWNĘTRZNA.
3. TECHNIKI MOTYWACYJNE.

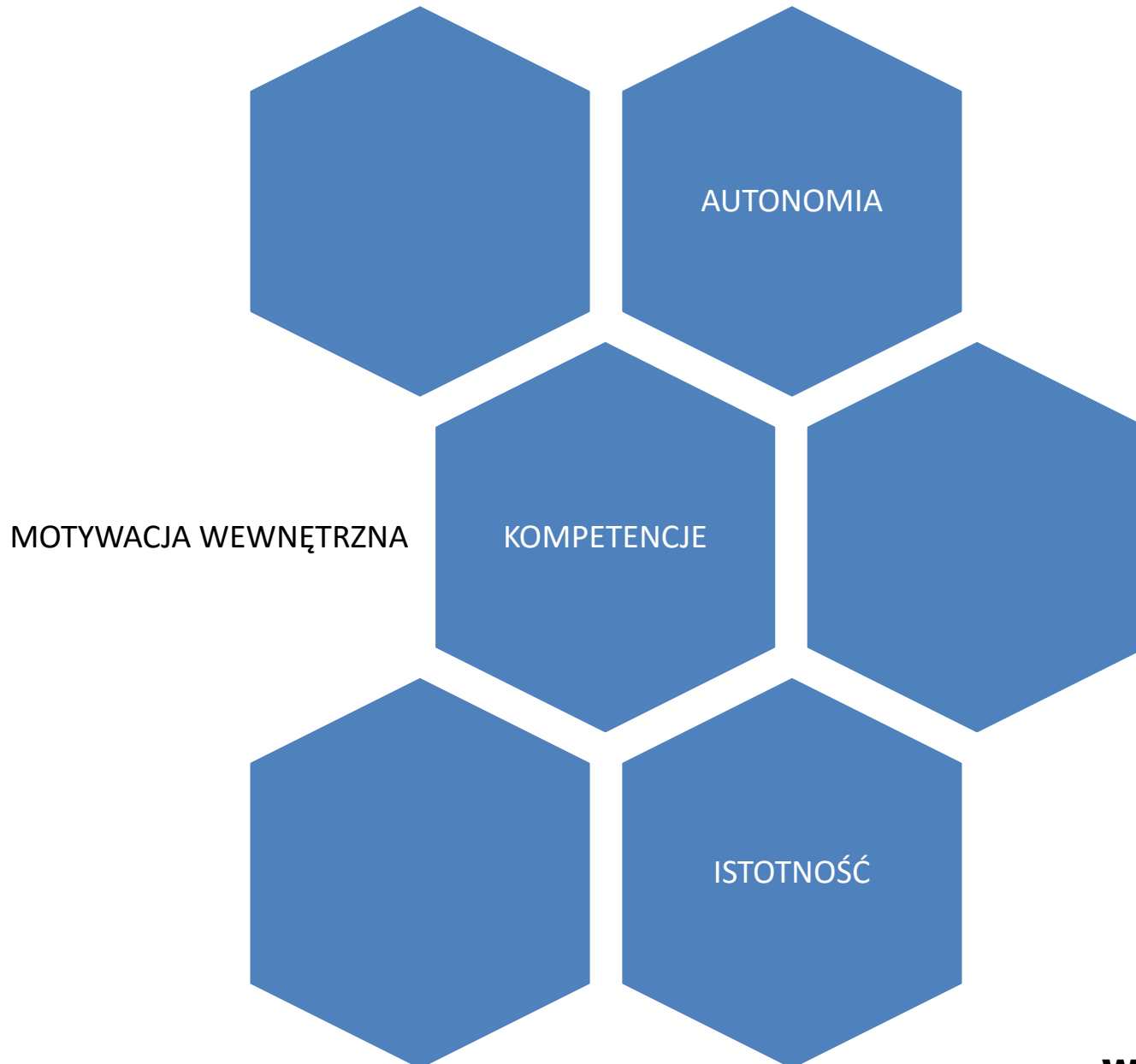


MOTYWACJA czyli co?



RODZAJE MOTYWACJI





3 ELEMENTY EFEKTYWNEJ MOTYWACJI



BEMASTER

TECHNIKA 1:

Kreatywny kontrast

- Usiądź. Zamknij oczy. I wyobraź sobie jak się czujesz po wykonaniu zadania, które masz zrobić. **Skup się na końcowym efekcie** tego, co masz zamiar zrobić. Wręcz poczuj się tak, jak już byś to zrobił.
- Pobądź chwilę w tym stanie radości.
- Powoli otwieraj oczy i spróbuj nałożyć na siebie dwa obrazy. Twoją wizję i to, co jest teraz – jak siedzisz na krześle, zmęczony całym dniem, bez energii. Nałóż na siebie te dwa obrazy. Stwórz kontrast, który zrodzi Twoją motywację.

I zobacz co się stanie.

TECHNIKA 2:

MISJA BONDA:

- Motywujecie Cię to w co wierzysz, a nie to w co wierzą inni.
- Znajdź coś co dla Ciebie ma naprawdę dużą wartość, np. przyjaźń, sława, chęć tworzenia, liczenie się z moim zdaniem, podróż.
- Postaw cel, który chcesz osiągnąć, zrealizować, np. Zdałam egzamin z angielskiego na 80% we wrześniu 2016 r. dzięki temu, że codziennie uczyłam się 2 godziny.
- Połącz cel z wartością. W jaki sposób Twoja wartość może się wzmocnić w Twoim życiu w wyniku realizacji celu?
- Zapisz na kartce.

Przykład: Dzięki temu, że zdałam egzamin z angielskiego na poziomie 80%, otrzymałam awans na stanowisko menagera i tym samym zarządzam ludźmi. Mam już wspaniały pomysł na szkolenie wyjazdowe.

TECHNIKA 3:

A CO PORADZIŁBY CI KARTEZJUSZ?

Gdy brak Ci odwagi lub boisz się co o Tobie pomyślą inni zadaj sobie pytania:

PYTANIA:

1. Co się stanie jak to zrobisz?
2. Co się stanie jak tego nie zrobisz?
3. Co się nie stanie jak to zrobisz?
4. Co się nie stanie jak tego nie zrobisz?

Wypisz wszystko, co przyjdzie Ci do głowy. Zobacz wyraźnie konsekwencje.
Wyciągnij wnioski i podejmij decyzję o swoich konkretnych działaniach.

BEMASTER

Jak motywują się Ci, którzy inspirują się sami?



TECHNIKA 5:

BE SMART!

SMART - czyli Twój cel ma być:

S – specyficzny (konkretnie, co chcesz osiągnąć, zrealizować?);

M – mierzalny (ile?);

A – ambitny (istotny, ważny dla Ciebie);

R – realistyczny (możliwy do osiągnięcia);

T – terminowy (określony w czasie).

Zgodnie, z tą metodą, Twój cel będzie znacznie bardziej osiągalny jeśli zapiszesz go, na przykład, w ten sposób: „Zdałam egzamin z angielskiego na poziomie 80% we wrześniu 2016 r., poprzez realizację planu – 4 razy w tygodniu po 3 godziny samodzielnej nauki począwszy od dnia dzisiejszego (możesz określić dni i godziny)”.

Określ sobie nagrodę za wytrwałość.

TECHNIKA 6:

PO JAPOŃSKU, czyli KAZIEN:

Zanim weźmiesz się do nauki, ustal na początku:

1. Co chcesz zmienić? Dobrowolne i samodzielne ustalenie przyczyny zachęci Cię do zmiany.
2. Pierwszy krok. Zdecyduj od czego zaczniesz. Na tym etapie przygotuj plan i zaplanuj pierwszy ruch.
3. Ustal następne kroki i terminy ich realizacji.
4. Zapisz cel główny, ten do którego dążysz. Niech będzie motywujący.

5 WHY?

OSWÓJ SWOJEGO ZWIERZĘ PO KAWAŁKU! (Namaluj swoje zwierzę)

[POSZUKAJ INSPIRACJI W ŚWIECIE](#)

TECHNIKA 7 : OKREŚL KORZYŚCI

Określ korzyści finansowe, czasowe lub osobowe, które wynikną z faktu, że wykonasz zadanie, np.:

- a) Zarobię na tym..... i dzięki temu..... – korzyść finansowa
- b) Jeśli odpuszczę sobie spędzanie godziny w Internecie dziennie, zyskam w miesiącu 31 godzin(!) i przeznaczę je na..... – zyskanie na czasie
- c) Dzięki temu, że zaraz zabiorę się za to zadanie....., skończę je za godzinę i dzięki temu zyska ktoś obok mnie, czyli....(mąż, szef, dziecko) – altruzim
- d) Dzięki temu, że to zrobię, zyskam uznanie w oczach moich pracowników i będę mogła awansować – korzyść statusowa.

TECHNIKA 8: POMYŚL O SWOIM AUTORYTECIE

KTO CIĘ INSPIRUJE I FASCYNUJE?

Wybierz taką osobę, sprawdź jak osiągnęła to, co w niej podziwiasz i czerp z jej doświadczenia.

Zapisz sobie jej sentencję w widocznym miejscu.

W chwilach zwątpienia, spadku motywacji zapytaj: „Co zrobiłby mój mentor?”

TECHNIKA 9 : ZNAJDŹ LUB STWÓRZ SOBIE SWOJĄ HISTORIĘ, W KTÓRĄ UWIERZYSZ

Storytelling ma moc!

Ludzie mają moc.

Miej w głowie historie ludzi, którzy uwierzyli w siebie pomimo wszystko. I motywuj się ich przykładem.

Możesz też sama/sam odkryć swoją historię z przeszłości, której zakończenie napawa Cię dumą i w chwilach słabości opowiadać ją sobie nawet na głos.

TECHNIKA 10 : ZNAJDŹ DOWÓD

Za każdym razem, gdy dopadnie Cię myśl o tym, że nie dasz rady lub inne osłabiające przekonanie, osłabł go co najmniej 5 pozytywnymi przekonaniem i dowodami na swój temat. Pomyśl, co możesz zrobić?

Możesz nawet odnieść się do swoich zasobów, talentów. Bądź pewna co do swojej wartości. Być może zawsze znajdujesz dobre rozwiązania, potrafisz prosić o pomoc, świetnie motywujesz zespół....

TECHNIKA 11: BUDUJ CODZIENNIE SWOJĄ PEWNOŚĆ SIEBIE

- Stwórz dziennik sukcesów oraz wdzięczności. Wypełniaj go codziennie. Pewność siebie trzeba zbudować.
- Wspieraj siebie – przygotuj sobie pomysły na 3 „deski ratunkowe”
- Utrzymuj relacje – potrafia zmienić nasze nastawienie w kilka chwil.

BE-MASTER to przestrzeń TWOJEGO rozwoju.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz zmiany lub chcesz zaakceptować zmianę w swoim życiu, zapraszamy.

KONTAKT:

www.be-master.pl

DZIĘKUJĘ ZA TWOJĄ
OBECNOŚĆ I UWAŻNOŚĆ

dr Beata Master

