

MOTİVASYON

FATİH ILGAZ
REHBER ÖĞRETMEN



- MOTİVASYON



- MOTİVASYON SORUNU KENDİNİ NASIL GÖSTERİR?



- MOTİVASYON VE BAŞARI



- MOTİVASYON VE BAŞARIYI ETKİLEYEN FAKTÖRLER



- NASIL MOTİVE OLABİLİRİZ?

MOTİVASYON

- İnsanları belirli bir yöne ve amaca doğru devamlı şekilde harekete geçirmek için yapılan çabaların toplamıdır.

Motivasyon

- Bir işi yapmak için içimizde duyduğumuz güçlü istektir.
- Motivasyonumuz ne kadar güçlü ise bir işi yapma isteğimiz de o kadar artar.

SİZ NE DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

- Bilmiyorum yapabilir miyim?
 - Ben asla yapamam!
- Başaracağıma inanıyorum.

MOTİVASYON SORUNU KENDİNİ NASIL GÖSTERİR?

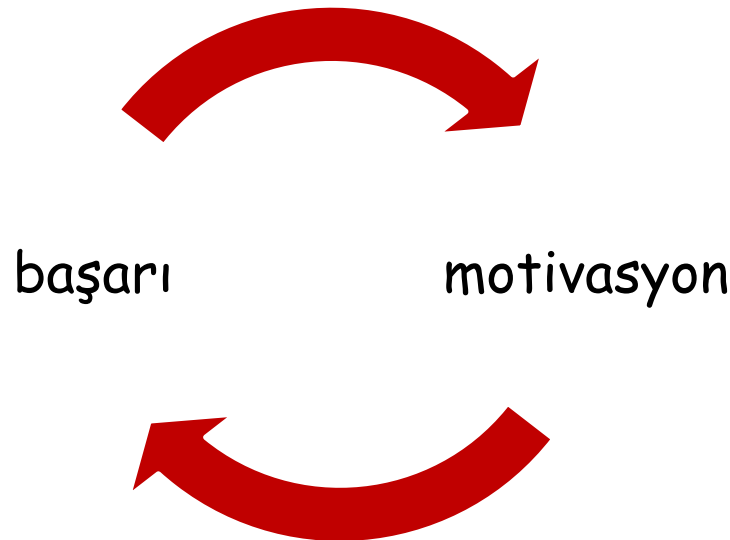
- Ders çalışmaya karşı isteksizlik
- Eğitimden ve okuldan beklentilerin düşük olması

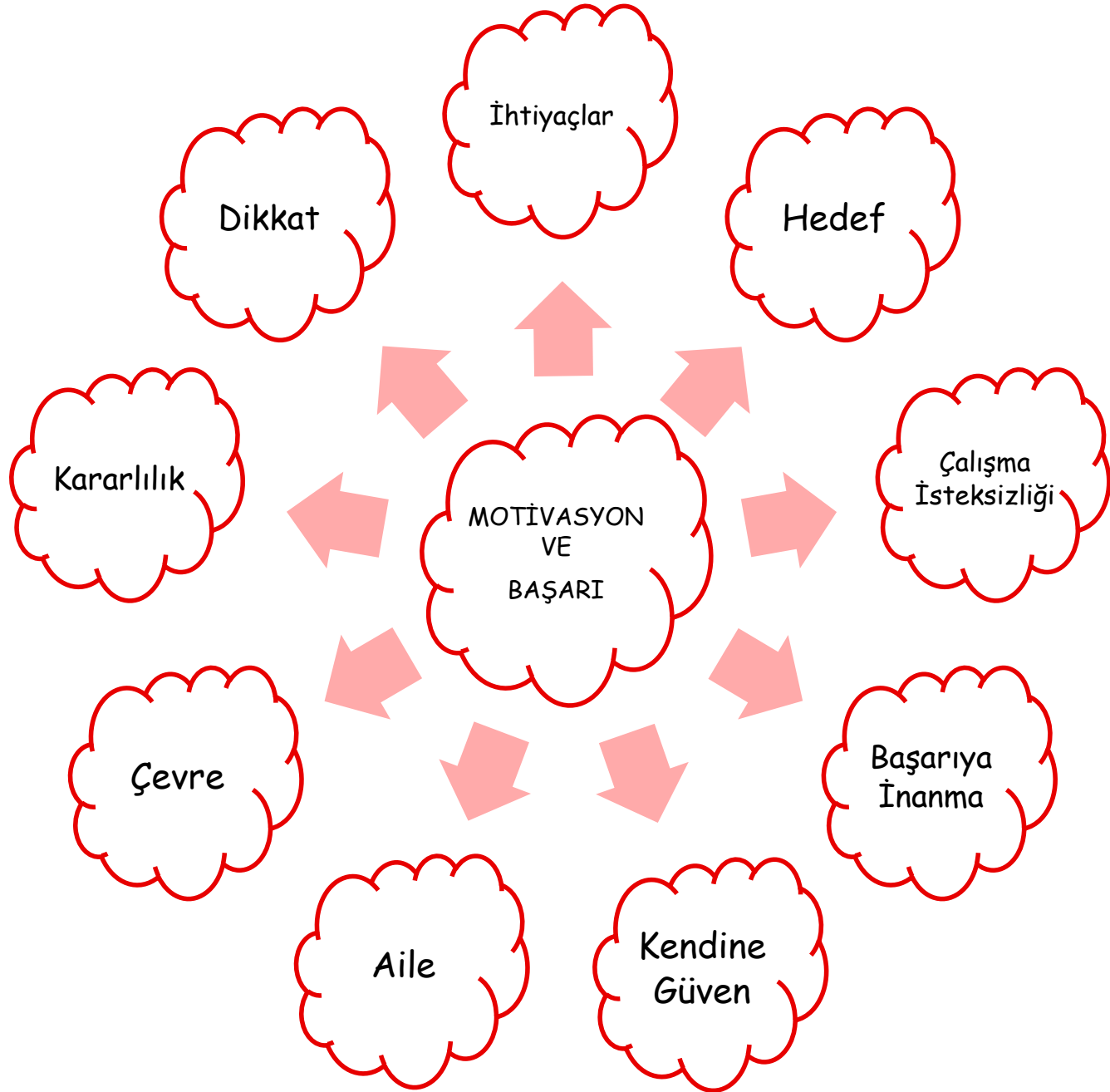
- Başladığı çalışmaların doğru dürüst sonunu getirememesi
- Kısa süreli isteklilik artışı olsa da kısa sürede enerjisinin yeniden düşmesi

- Ders çalıştığı anlardan çabuk sıkılma
 - İşlerini yarım bırakma
- Ödev gibi sorumluluklarına karşı ilgisizlik

MOTİVASYON VE BAŞARI

- Motivasyon ve başarı arasında bir döngü vardır.





İHTİYAÇLAR

- İnsanların harekete geçmesini sağlayan temel faktör ihtiyaçlardır.



HEDEFLER (AMAÇLAR)

- Hedef, insana başarı yolunda yön gösterir.
- Hedef, belirli bir zaman diliminde ulaşılması istenen noktadır.

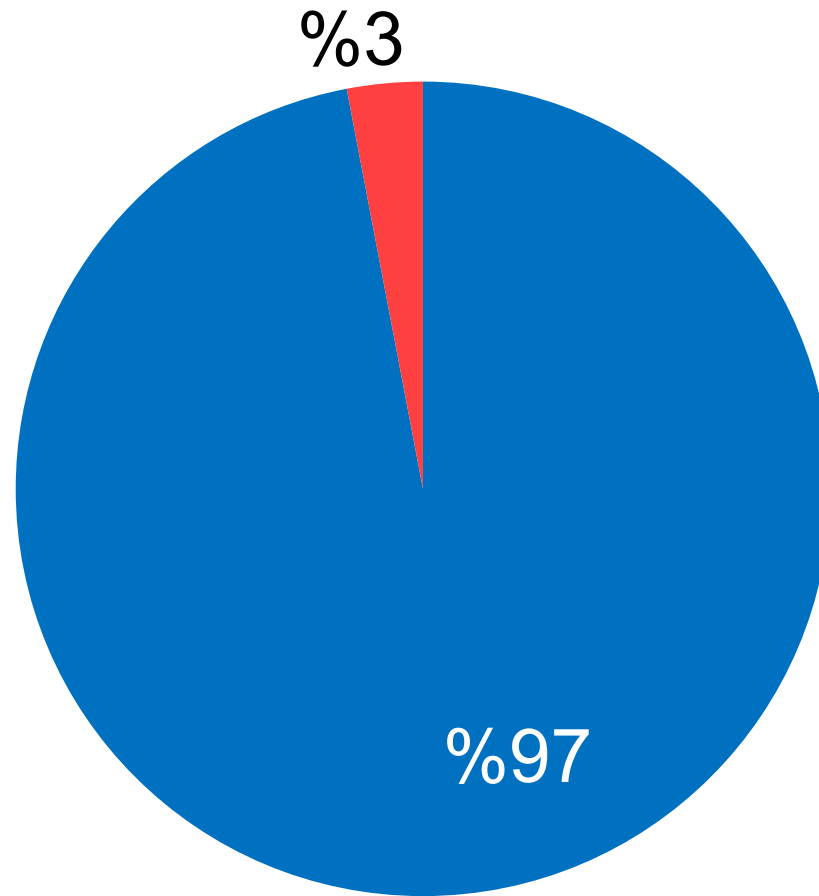


- Daha çok çalışmalıyım
- Sınav sonucumu 10 puan yükselteceğim

Hedefler

- Hedefi olmadan yaşayan insanların ideallerine ulaşamadıkları ve hayatta mutlu olamadıkları görülmüştür.

Yapılan araştırmalarda...



KARARLILIK



- Verdiğimiz kararın süreci zorlu ve acılı olabilir
ama yeniden doğuşumuzun olağanüstü
sonuçlarına ulaşabilmek için zor da olsa bu
süreci yaşamalıyız.

ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

- Hedefimizin olmaması
- Çalışılacak konunun çok uzun ve karmaşık olması



KENDİNE GÜVEN

- Öğrencinin kendine güvensizliği ya kendini tam olarak tanımamasından ya da başarılı olacağına inanmamasından kaynaklanır.



Özgüvenimizi Olumsuz Etkileyen Düşünce Biçimleri

- Mükemmeliyetçilik

Herkesin sevgisini ve onayını kazanmalıyım...



- Aşırı genelleme

Herkes başarılı sadece ben başaramıyorum...

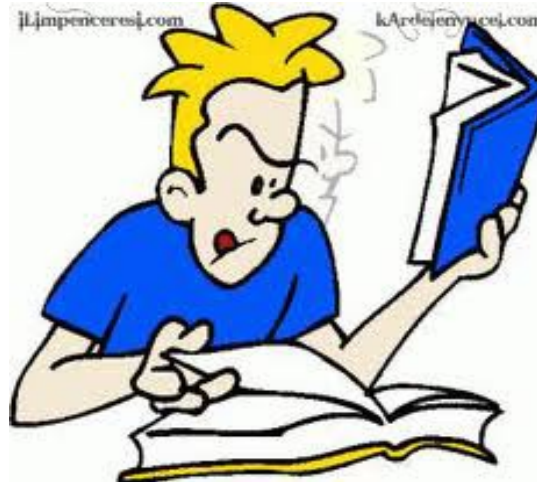


- Kutuplaşmış düşünce :

Yaptığım ödev mükemmel olmayacaksa hiç olmasın daha iyi..



- –meli -malı ifadeler:
başarılı olmalıyım.



- Facialařtırma:

sınavda kötü not alırsam mahvolurum!



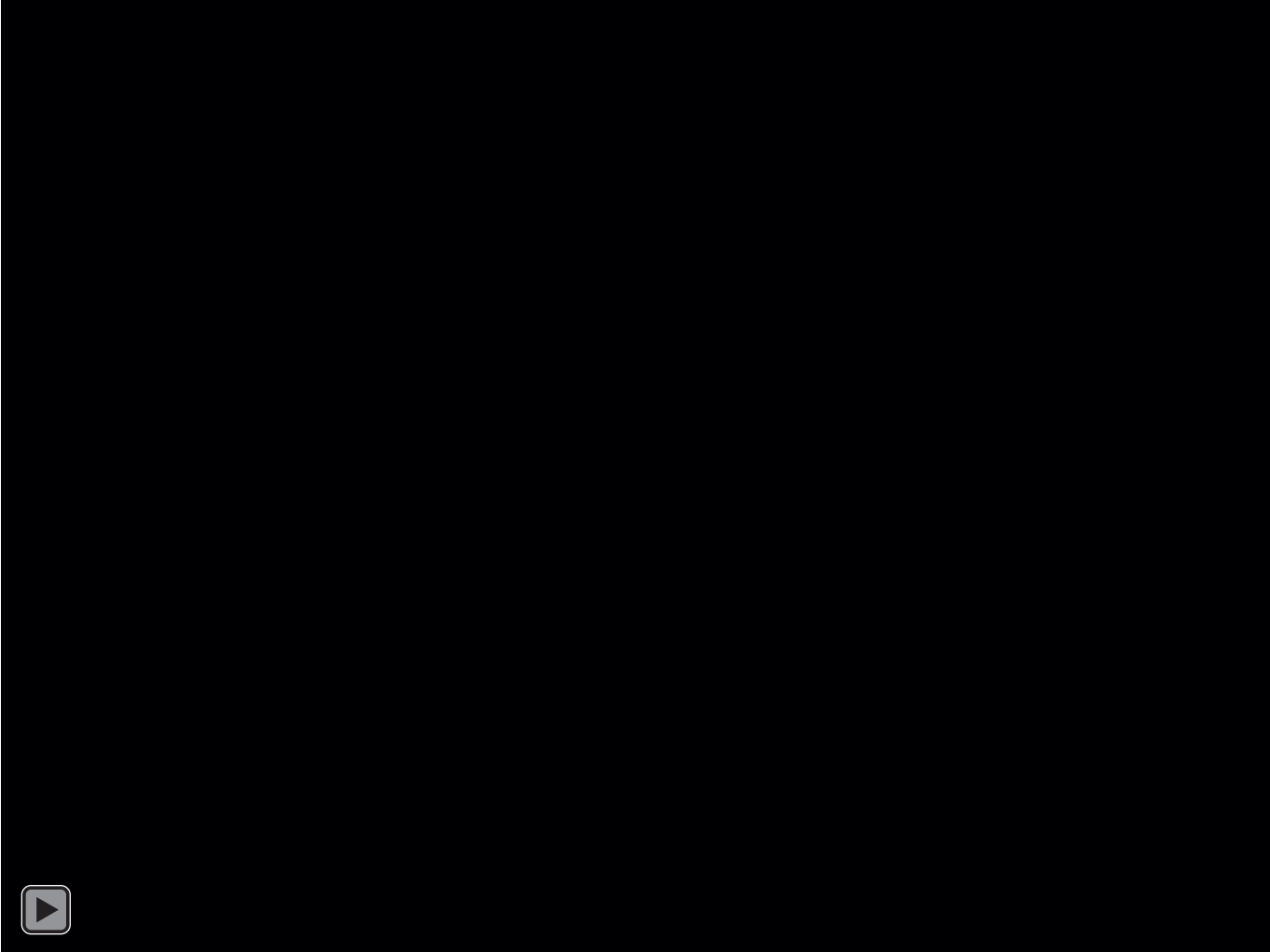
- Çevrenin ipoteğine girme:
annem babam ne der?



Özgüvenimizi tazelemek için:

- Kendimizi tanımalıyız
- Güçlü ve zayıf yönlerimizi fark etmeliyiz
- İçsel konuşmalarımız pozitif yönde olmalı

BAŞARIYA İNANMA



- Yapabileceğinize de inansanız,
yapamayacağınıza da inansanız, haklı
çıkarsınız.

Henry Ford



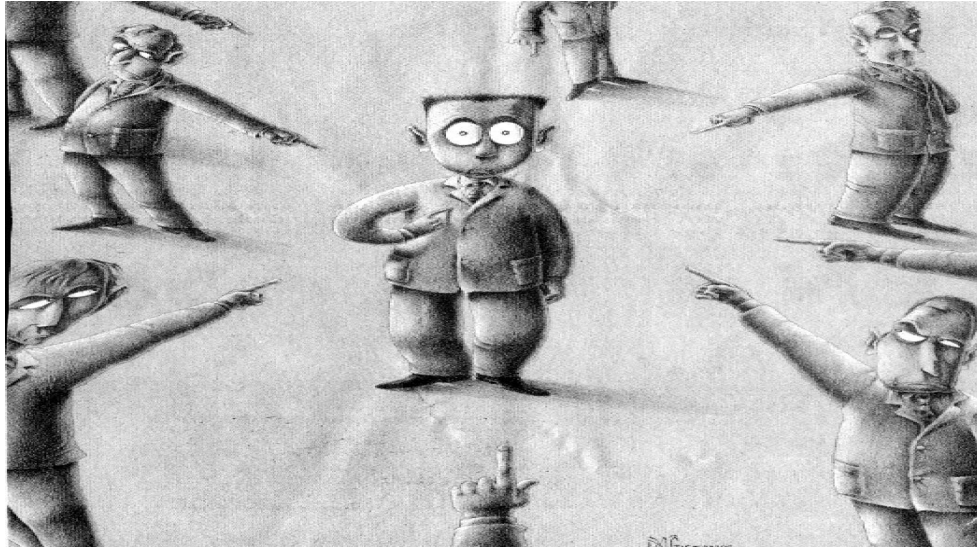
AİLE

- Aile içindeki bazı durumlar motivasyon düşüşüne neden olabilir.
- Yapmanız gereken tek şey var «ailenizle oturup konuşmak.»

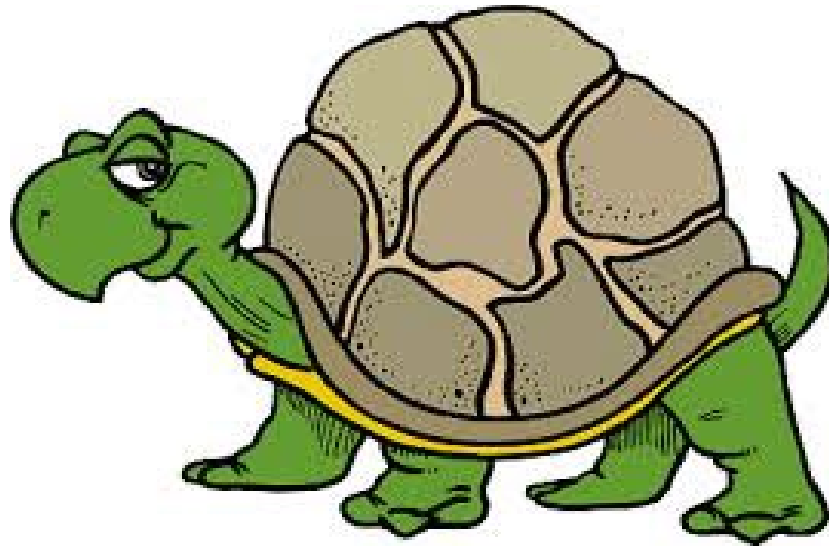


ÇEVRE

- Kimi zaman çevrenizde bulunan kişiler motivasyonunuzu bozacak bazı davranışlar sergileyebilir, bazı sözler söyleyebilirler.



Bir zamanlar...



DİKKAT

- Günlük hayatımızda birçok uyarana karşı karşıya kalırız ancak bu uyarılara eşit ölçüde tepki veremeyiz. Bazılarına diğerlerinden daha çok yoğunlaşırız



Çalışma ortamında dikkatimizin dağılmaması için:

- Resim poster, yazı, telefon, tv vb. uyarıcıların olmaması



- Aydınlatmanın uyku getirmeyecek ve gözü yormayacak düzeyde olması



- Odanızda bir saat bulunması:



- Odanın ısısının ne çok soğuk ne çok sıcak olması



- Çalışma masasının pencereden uzak olması



- Ders çalışılan masa ve sandalyenin sizi rahatsız etmeyecek özelliklere sahip olması



- Masanızda sadece çalıştığınız dersle ilgili araç-gereçlerin bulunması



- Çalışmaya başlamadan önce temel ihtiyaçların giderilmesi



- Odanın sık sık havalandırılması gerekmektedir.



NASIL MOTİVE OLABİLİRİZ?

- Kendinizi başarı için programlayın
 - Bir hedefiniz olsun.
- Hedefinize ulaştığınızı hayal edin.



- Kendinize ödöl verin.
- Dinlemeye ve eğlenmeye zaman ayırın.



- Planlı ve programlı çalışın.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma
1. Ders					
2. Ders					
3. Ders					
4. Ders					
5. Ders					
6. Ders					
7. Ders					
8. Ders					
9. Ders					
10. Ders					

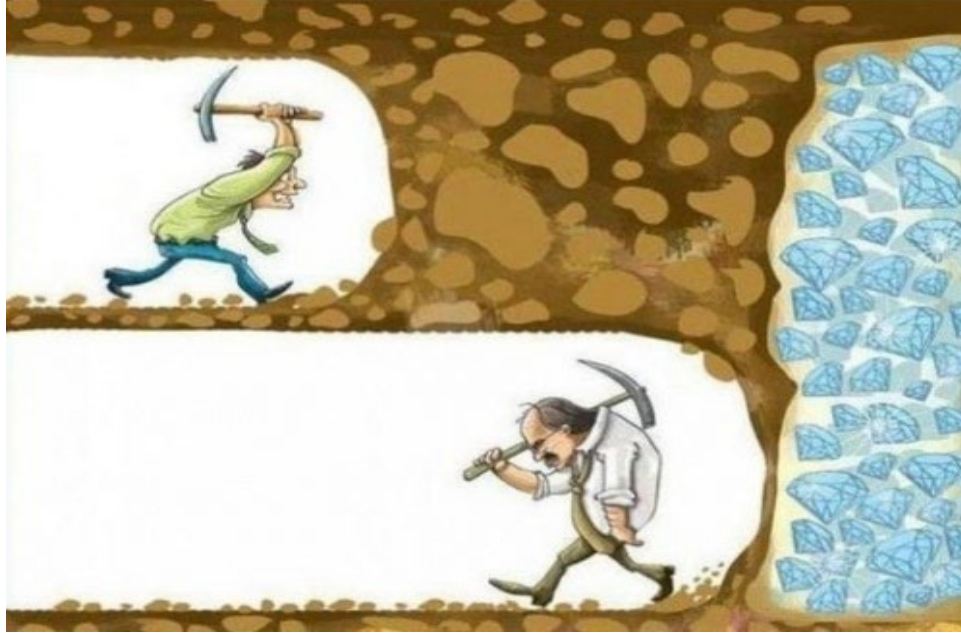


- Sizi engelleyen şeylerden uzaklaşın.
 - Başaracağınıza inanın
 - Mazeret üretmeyin

- Kendinize güvenin
- Olumlu düşünün



ASLA PES ETMEYİN!



BAŞARIYA ULAŞAMAYANLARIN %90'I YENİLGİYE
UĞRAMAMIŞTIR. SADECE PES ETMİŞTİR.

Afrika'da her sabah bir ceylan uyanır. Bu ceylan, en hızlı aslandan daha hızlı koşması gerektiğini, yoksa ona yem olacağını bilir.



Afrika'da her sabah bir aslan uyanır. Bu aslan en hızlı ceylandan daha hızlı koşması gerektiğini, yoksa aç kalacağını bilir.



Sonuçta aslan ya da ceylan olmanız hiç fark
etmez güneş doğduğunda koşuyor olmanız
gerekir.

(Afrika özdeyişi)



Sevmekten...

Gülümsemekten...

Hedeflerinizden...



TEŞEKKÜR EDERİM...

