



**Мотивация в юношеском возрасте:
способы формирования и стратегии
изучения**

+

**Мотивационный семинар – тренинг
«Точка опоры»**

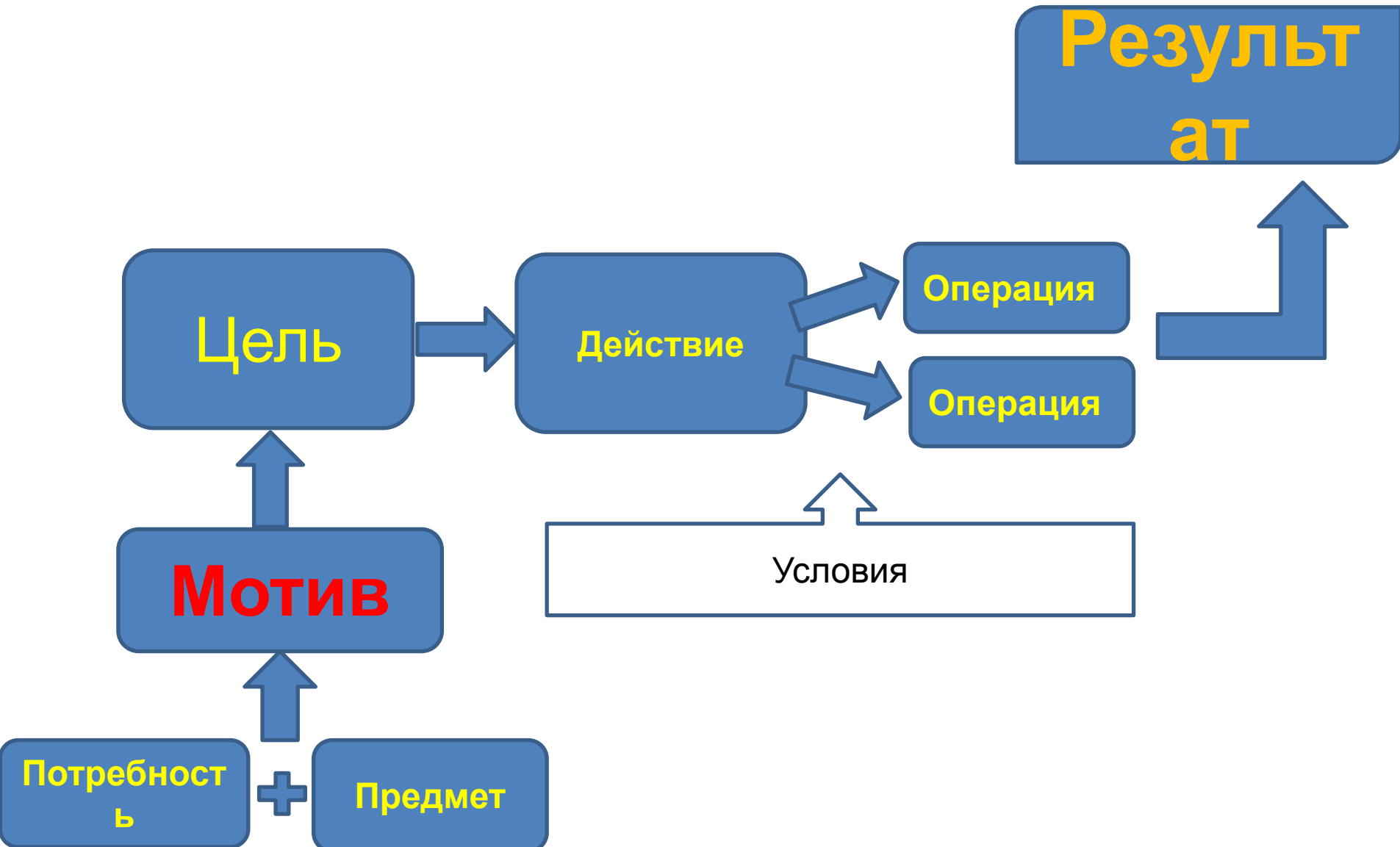


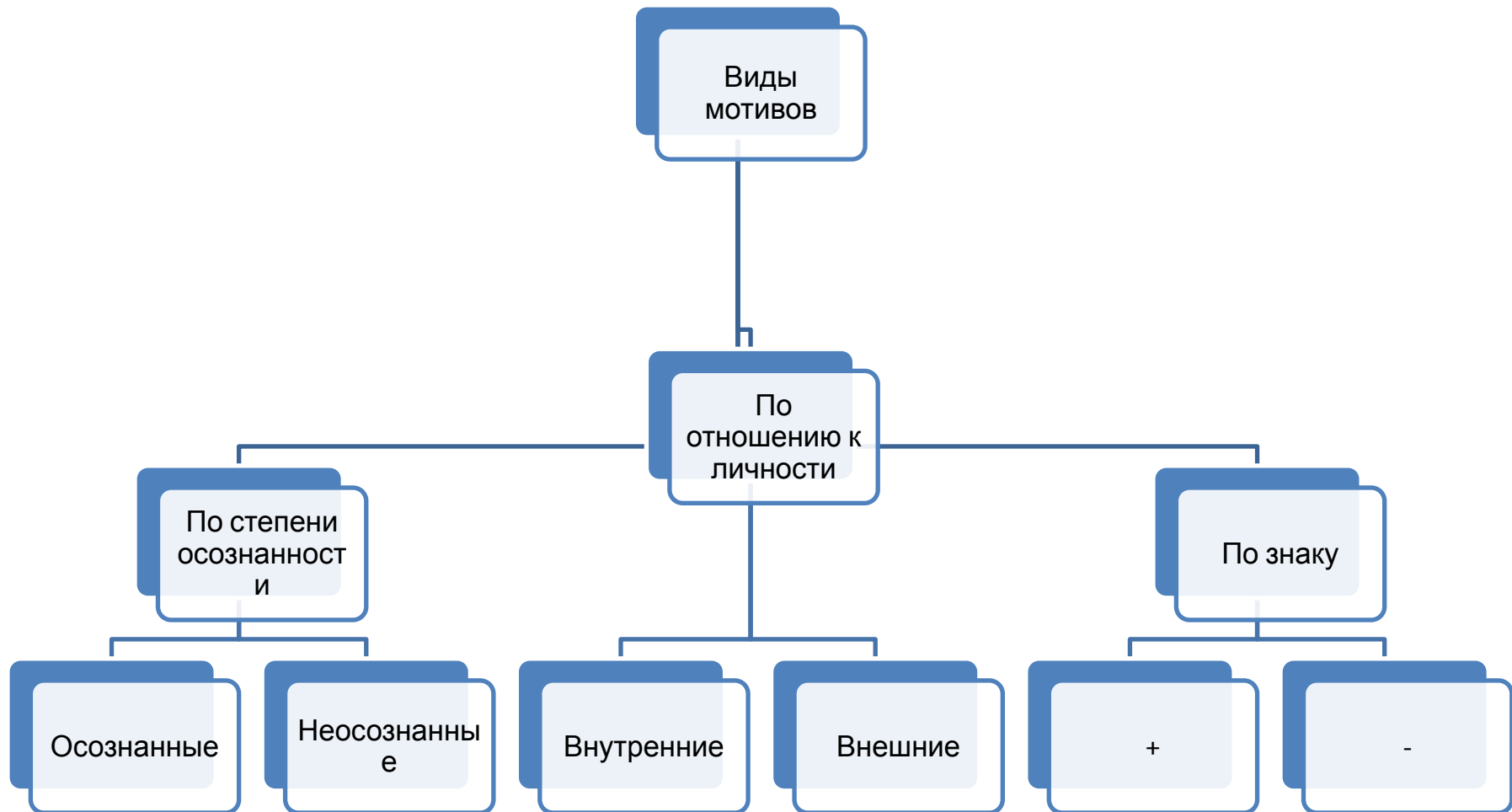
Мотивация:

- Совокупность побуждений, вызывающих активность организма и определяющие ее направленность.



Место мотивации в деятельности человека:





Какие задачи чаще всего
заставляют нас сталкиваться с
вопросами потери мотивации?

Почему теряется мотивация?

- Деятельность становится неинтересной
- Много «ненужных» знаний
- Истощение физическое и моральное, недосыпание
- Слишком высокие или слишком низкие требования
- Слишком глобальные задачи, за которые страшно взяться

Почему я выбрал именно эту специальность?

Тест «Мотивы выбора профессии» (1-5 баллов)

№	Утверждения	
1	Требует общения с разными людьми	
2	Нравится родителям	
3	Предполагает высокое чувство ответственности	
4	Требует переезда на новое место жительства	
5	Соответствует моим способностям	
6	Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием	
7	Дает возможность приносить пользу людям	
8	Способствует умственному и физическому развитию	
9	Является высокооплачиваемой	
10	Позволяет работать близко от дома	
11	Является престижной	
12	Дает возможности для роста профессионального мастерства	
13	Единственно возможная в сложившихся обстоятельствах	
14	Позволяет реализовать способности к руководящей работе	
15	Сама деятельность является привлекательной	
16	Близка к любимому школьному предмету	
17	Позволяет сразу получить хороший результат труда для других	
18	Избрана моими друзьями	
19	Позволяет использовать профессиональные умения вне работы	
20	Дает большие возможности проявить творчество	

Ключ:

Внутренние индивидуально значимые мотивы	1, 5, 8, 15, 20
Внутренние социально значимые мотивы	3, 7, 12, 14, 17.
Внешние положительные мотивы	4, 9, 10, 16, 19.
Внешние отрицательные мотивы:	2, 6, 11, 13, 18.



Упражнение «Зачем?»



Способы самомотивации:

- Заставить себя жестко, используя волю;
- Вспомнить о положительных моментах совершения действия, представить свое состояние, когда все закончится;
- Подумать о негативных моментах, если не выполнишь;
- При совершенно бессмысленной работе – сделать ее игрой, квестом, отмеряя выполнение процентами, частями;
- Сделать это «для кого-то», подумать о том, кого подведешь, если не выполнишь работу;
- Разбить большую работу на мелкие части
- Соревноваться с самим собой
- «Обратный отсчет»;
- Музыка (создание условного рефлекса);
- SMART-обещание (публичное);
- Нахождение ресурса (накопление «банка положительных эмоций»)
- Своевременный отдых



Упражнение «Список целей»



Упражнение «Книга жизни»

