

## Motywacja: Umiejętność realizacji celów

---

Na pewno też tak masz, że jak Ci na czymś bardziej zależy to Twoja zdolność do wysiłku (również intelektualnego) bardzo wzrasta. Ten wewnętrzny mechanizm, który uruchamia Twoje działania i ukierunkowuje je na osiągnięcie wyznaczonych celów to właśnie **motywacja**.

Motywacja to jako wewnętrzna siła do działania i bodziec do wykonywania działań pomaga w konsekwentnym dążeniu do celu i pokonywaniu przeszkód.

**Im większa motywacja** tym bardziej prawdopodobny sukces Twoich działań - koncentrujesz się na wykonaniu określonych zadań i na osiągnięciu zamierzonego celu. Natomiast **niska motywacja** powoduje, że przestaje się chcieć realizować wyznaczone zadania i łatwo wtedy odpuścić.

Motywacja może być **zewnętrzna**, gdy robi się coś dla nagrody lub uniknięcia kary albo **wewnętrzna**, gdy działamy po prostu z własnej ciekawości czy potrzeby.

Szczególnie w uczeniu się przez Internet bardzo ważna jest motywacja wewnętrzna i umiejętność samomotywacji, gdy nikt nad nami nie stoi.

### POZNAJ CZYNNIKI MOTYWUJĄCE DO DZIAŁANIA

**Motywatory** to czynniki, które sprzyjają osiągnięciu celów. Można je przyrównać do dobrych duchów, które podpowiadają nam np. „*lubię wyzwania*”, „*dam radę*”, „*mam siłę*”.

Czynnikami, które pozytywnie wpływają na motywację są:

- Pozytywne nastawienie do świata
- Świadomość tego kim chcemy być i dokąd zmierzamy
- Odpowiednio wyznaczony cel działania
- Grono ludzi które nas otacza i z którymi mamy kontakt
- Świadomość uzyskanej nagrody (np. lepszych ocen, szansa na stypendium, wyższa pensja)

Motywacja ma to do siebie, że przychodzi i odchodzi falami i jej spadki są czymś naturalnym. Dzieje się tak ponieważ ludzki organizm nie mógłby działać przez cały czas w stanie dużego pobudzenia na tzw. wysokich obrotach. W chwilach spadku motywacji istotne jest podejmowanie takich działań, które będą wpływały pobudzająco na nas samych. Motywowanie samego siebie jest właśnie **automotywacją**.

Istotą automotywacji jest zmiana podejścia do problemu/zadania, który przed nami stoi z nastawienia „muszę” na „chcę i mogę”. Większość z nas mając do wyboru naukę lub pracę do wykonania wolałoby wybrać jakąś przyjemniejszą formę spędzania czasu. Dlatego automotywacja w początkowej fazie sprowadza się do rezygnacji z (pozornych) przyjemności na rzecz obowiązków i rozpoznania swoich potrzeb. Wyznaczenie sobie celu ma bardzo istotne znaczenie. Człowiek nie mający celu do którego dąży, może być narażony na marazm, znudzenie czy rutynę.

#### MIEJ ŚWIADOMOŚĆ TEGO, CO CIĘ MOŻE DEMOTYWOWAĆ

**Demotywatory** to z kolei czynniki, które zniechęcają nas do działania i realizowania postawionych sobie celów. Demotywatory można porównać do takich złych myśli, które mogą nam podszeptywać: „nie musisz tego robić”, „po co ci to”, „nie dasz rady”.

#### Najczęściej demotywatory, które mogą nas spotkać to:

- Negatywne nastawienie (ubolewanie nad własnym losem)
- Smutek (gdy człowiek jest smutny nie ma chęci na jakiegokolwiek działanie)
- Niska samoocena (brak wiary w siebie)
- Źle postawione cele (bądź w ogóle niesprecyzowane)
- Wygórowane wyzwania (bądź brak jakichkolwiek wyzwań)

#### POZNAJ SPOSOBY AUTOMOTYWACJI

Ludzie różnią się między sobą i nie wszystkich motywują te same rzeczy dlatego każdy potrzebuje różnych czynników motywujących. Przykładowo Ch. Ingham w swojej publikacji „Automotywacja na 101 sposobów” przedstawia sposoby jak motywować siebie.



## JAK MOTYWOWAĆ SAMEGO SIEBIE?

### **Sposób 1. Oczyszczyć pole działania**

Miejsce naszej nauki czy pracy odgrywa ważną rolę w procesie naszej automotywacji. Dlatego tam gdzie się uczymy powinien panować ład i porządek ponieważ w takich warunkach jest się łatwiej skupić nad tym co mamy wykonać.

### **Sposób 2. Pracuj w wygodnych warunkach**

Gdy w miejscu w którym uczymy się/pracujemy odczuwamy jakiś dyskomfort (np. hałas, złe oświetlenie, wysoka/niska temperatura) to te czynniki odrywają nas od pracy (bądź stają się naszą wymówką).

### **Sposób 3. Zadbaj o nastrój**

Zastosowanie różnych olejków eterycznych wpływa na nasze samopoczucie, umysł i psychikę przez co jakość naszej pracy może znacząco wzrosnąć.

### **Sposób 4. Poczucie świeżości**

Aby do naszego działania nie wkradła się nuda, znużenie i monotonia, wystarczy, że wyznaczony cel podzielimy na cele krótko- lub średnioterminowe. To działanie dostarczy nam nowej energii. Również aby nie popaść w monotonię można np. zmienić kolejność zadań, wykonać czynność w nowy inny niestandardowy sposób.

### **Sposób 5. Bądź widzialny**

To co może nas dodatkowo motywować w realizacji celu to mówienie o tym co się robi, czego się dąży. Ogłoszenie na forum publicznym, że dążymy do osiągnięcia celu, sprawi że nie ma już drogi odwrotu, co również dodatkowo zmobilizuje nas do pracy.

### **Sposób 6. Celebryzuj osiągnięcie celów**

Ponieważ jesteśmy istotami społecznymi bardzo ważne jest świętowanie sukcesu z innymi. Każdy chce się czuć ważny i doceniany przez innych. Dlatego osiągnięcie celu to wielka auto motywacyjna gratka. Dlatego celebryzujmy swoje sukcesy!



## MOTYWUJ SIĘ DO NAUKI

Nauka jest elementem z którym każdy ma (lub będzie miał) kontakt i każdy zapewne miał problem ze zmotywowaniem się do tej nauki. Istnieją jednak sposoby, których zastosowanie może okazać się pomocne w zmotywowaniu się do nauki.

### **Sposób 1. Cel**

Łatwiej jest się zmotywować do nauki, gdy wiemy dlaczego i po co uczymy się. Oczywiście są momenty w życiu gdy nauka np. jakiegoś przedmiotu wydaje nam się zbędna jednak w takim momencie na taką sytuację należy spojrzeć szerzej i zastanowić się do jakiego celu ten etap nauki ma nas doprowadzić.

### **Sposób 2. Otoczenie**

Na naukę ogromny wpływ ma otoczenie w którym uczymy się. Będziemy bardziej zmotywowani gdy będziemy uczyć się w miejscu w którym jest porządek, w którym będziemy czuli się komfortowo i przyjemnie. Dlatego warto stworzyć sobie inspirującą przestrzeń do nauki.

### **Sposób 3. Dzielenie zadania**

Gdy masz przed sobą realizację długoterminowego ważnego celu, to warto działania które pozwolą zrealizować ten cel podzielić na pewne etapy i wprowadzić sobie własny system nagród. Ten zabieg pozwoli nam być bardziej zmotywowanym nawet przez dłuższy czas.

*„Nic nie jest szczególnie trudne do zrobienia, jeśli tylko rozłożyć to na etapy.” - Henry Ford*

### **Sposób 4. Współtowarzysz**

Nauka z innymi dla niektórych może być również elementem który będzie wpływał na motywację do nauki. Dlatego warto mieć przy sobie kogoś z którym można dzielić się zdobytą wiedzą.

### **Sposób 5. Rozpoczęcie dnia**

Na naszą motywację ma również pozytywny wpływ to jak rozpoczynamy każdy dzień. Dlatego warto mieć własny rytm/rutynę dnia np. rozpoczynajmy dzień gimnastyką, organizujmy i planujmy sobie każdy dzień, wyznaczajmy sobie cele (nawet te na bieżący dzień).



## Sposób 6. Mapa marzeń

Źródłem motywacji (i jej wyzwalaczem) może być wykonanie sobie tzw. mapy marzeń. Jest to wizualne zobrazowanie tego co planujemy o czym marzymy co chcielibyśmy osiągnąć w najbliższy okres czasu. Mapę możemy narysować, namalować, może to być kolaż cytatów, obrazów inspirujących słów itp. Warto ją by pobudzać swoją motywację i nie zapominać o postawionych sobie celach.

### ZADAJ SOBIE PYTANIA MOTYWUJĄCE

Oto pytania, które powinieneś sobie zadać gdy wahasz się przed podjęciem decyzji o nauce. To swoiste koła ratunkowe na wypadek wątpliwości, znużenia, poczucia porażki czy „nicmisięniechcenia”. Każde pytanie pociąga za sobą sznureczek kolejnych pytań, na które odpowiedzi znasz tylko Ty. To może być bardzo cenna lekcja.

#### CO POZOSTANIE TAKIE JAK JEST, JEŚLI NIE PODEJMIESZ NAUKI?

Jakie szanse przejdą Ci koło nosa? Czego wciąż nie będziesz mógł zrobić? Jakie marzenie pozostanie tylko marzeniem? Co poczujesz, gdy pomyślisz, że mogłeś zrobić tak wiele?

#### CZYJE UZNANIE ZDOBĘDZIESZ?

Kto Cię doceni? Czyim autorytetem się staniesz? Kto zwróci się do Ciebie po pomoc i poradę? Od kogo usłyszysz miłe słowa? Kto spojrzy na Ciebie z podziwem?

#### DO JAKIEJ GRUPY BĘDZIESZ NALEŻEĆ?

Z kim znajdziesz wspólne tematy i szansę współpracy? Kto zaprosi Cię do swojego grona? Jakiej organizacji członkiem będziesz mógł zostać? Z kim będziesz mógł realizować wspólne cele?



### KTO I CO ZYSKA NA TYM, ŻE POSIĄDZIESZ TĘ UMIEJĘTNOŚĆ?

Komu będziesz mógł pomóc? Jak Twoja rodzina skorzysta na Twojej umiejętności? Jak sprawisz, że Twoje najbliższe otoczenie stanie się lepsze? Jak przyczynisz się do zmian w innych ludziach? Kogo zmotywujesz do działania?

### JAK ZNAJOMOŚĆ TEGO TEMATU UCZYNI CIĘ BARDZIEJ SOBĄ?

Jakich ograniczeń pozbędziesz się z codziennego życia? Jakie marzenia będziesz mógł spełnić? Jak przybliżysz się do realizacji swoich planów? Jak okażesz zadowolenie z siebie? Co poczujesz, gdy osiągniesz ten cel?

## PROWADŹ DZIENNIK NAUKI I REFLEKSJI

Refleksja jest ważnym elementem uczenia się i jest ściśle związana z myśleniem, zastanawianiem się i medytacją. Refleksja pojawia się gdy uczymy się bądź pracujemy i gdy zaczynają pojawiać się złożone problemy, które wymagają naszego zaangażowania i skupienia się. Refleksja związana jest z uczeniem się poprzez doświadczenie i jest procesem indywidualnym i bardzo osobistym.

#### Proces refleksji wymaga:

- aktywności i zaangażowania – całkowicie jest zależny od osoby uczącej się, wymagający od niej inicjatywy,
- ciągłości – powinna być czynnością powtarzającą się a nawet nawykiem związanym z uczeniem się,
- samodzielności – proces całkowicie zależny od osoby uczącej się,
- motywacji – chęć poświęcenia czasu i swojej energii na spisanie swoich doświadczeń.

W celu spisywania refleksji podczas nauki i opisywania wszystkiego co jest związane z naszym procesem uczenia się ( tj. etapy nauki, postępy, czego nowego nauczyliśmy się, obserwacje) można wykorzystywać dziennik refleksji/dziennik nauki.

#### Dlaczego warto prowadzić dziennik nauki?

- Wprowadza porządek w tym czego się uczymy i co robimy (nie musimy pamiętać o wielu rzeczach, przez co odciążamy swoją pamięć).



- Pozwala dostrzec postępy w nauce, naszą wytrwałość w dążeniu do celu przez co bardzo pozytywnie wpływa na motywację.
- Uświadamia nad czym należy bardziej pracować i w co należy włożyć więcej wysiłku.
- Pozwala wytrwać w tym co robimy np. dokończyć szkolenie/kurs na który zapisaliśmy się ponieważ zapiski w dzienniku dokładnie pokazują włożony wysiłek i trud i skłaniają do refleksji „może warto to dokończyć”.
- Wpływa na całościowy rozwój.

**Dziennik** to „przestrzeń”, w której zapisywane są wszystkie refleksje i spostrzeżenia pojawiające się podczas nauki. Taki dziennik oprócz tekstów może również zawierać rysunki, materiały źródłowe, adresy internetowe itp.

#### WYKORZYSTAJ BLOG DO SWOJEGO DZIENNIKA NAUKI

Dziennik może mieć różne formy – mogą to być ręcznie robione zapiski w zwykłym szkolnym zeszytce bądź kalendarzu. Dziennik nauki może mieć również formę elektroniczną np. **bloga**. Narzędzie bloga umożliwia, by spisywane w nim refleksje miały swoją powtarzalność, określoną strukturę, możliwość przeglądania wcześniejszych wpisów jak i ich prezentacji.

Natomiast osoby, które mają trudności w formułowaniu swoich przemyśleń w formie pisemnej albo chcą to robić szybciej mogą wykorzystywać **nagrania audio** (np. w formie podcastów).

Od czego należy rozpocząć :

- skupić się na sobie i na własnych przemyśleniach
- używać sformułowań: „myślę”, „sądzę”, „wydaje mi się”
- utożsamiać się z problemem, zagadnieniem

Co można zapisywać w dzienniku nauki:

- swoje reakcje, przemyślenia i opinie
- opis konkretnych rzeczy jakich się nauczyłeś
- doświadczenia – co było dobre, a co złe

Wpisy w dzienniku mogą zawierać zdjęcia, wykresy, zrzuty ekranu - nie należy ograniczać się w swoich wpisach tylko do słów. Można podawać praktyczne przykłady i dzielić się swoimi doświadczeniami.

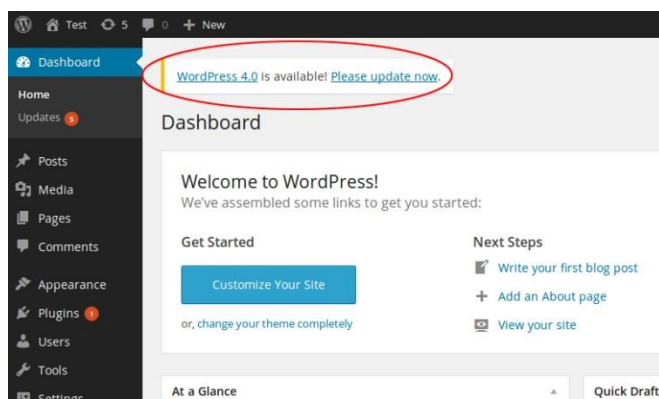


## DARMOWE SYSTEMY BLOGOWE



**Wordpress** [wordpress.com](https://wordpress.com)

Jedna z najpopularniejszych platformą do blogowania. Dość prosta w obsłudze a dająca dużą wygodę użytkownika. Daje możliwość wyboru darmowych motywów graficznych, kilku pluginów i widgetów, które pozwalają na dodanie nowych funkcji do bloga. Adres naszego bloga po założeniu będzie miał nazwę „nazwa.wordpress.com”.



**Google Blogger** <https://www.blogger.com>

Darmowa platforma blogowa pod patronatem Google. Łatwa w obsłudze, posiadająca prosty i czytelny interfejs, dająca możliwość wyboru ładnych szablonów dla blogów. Sposób dodawania kolejnych artykułów jest wygodny i prosty. Dla osób posiadających już konto w Google założenie bloga w tym serwisie zajmuje jedynie kilka minut. Adres naszego bloga po założeniu będzie miał nazwę „nazwa.blogspot.com”.











Lista blogów > **Utwórz nowego bloga**



Tytuł

Adres   
Możesz też później dodać niestandardową domenę.

Motyw

		
Ciekawy	Prosty	Widok dynamiczny
		
Okno obrazu	Rewelacja	Znak wodny


Później możesz przejrzeć wiele innych motywów i dostosować bloga do swoich potrzeb.

**Utwórz bloga** **Anuluj**



**Blox.pl** <http://www.blox.pl/>

Polski system blogowy. Posiada prosty i intuicyjny panel administracyjny. Umożliwia również wybór szablonów graficznych. Adres naszego bloga po założeniu będzie miał nazwę „nazwa.blox.com”.



**Blox**

Załącz bloga

Nazwa bloga  .blox.pl

Tytuł bloga

Opis bloga

Kategoria tematyczna

**Załącz bloga**

