



Motivasyon

MOTİVASYON NEDİR?



İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren, istek, arzu, güçtür.

“Mesele,
BAŞARI ise,
motivasyon
her şeydir.»



MOTİVASYONUN KAYNAKLARI

İç
Motivasyon

Amaç

Öğrenme İsteği

Merak-İlgi-Sevgi

Dış
Motivasyon

Ödül-Ceza

Not

Aile-Öğretmen

MOTİVASYONUN PARÇALARI



Harekete Geçme

Devamlılık

Yoğunluk

MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

Kararsızlık
/Belirsizlik

Bakış Açısı

Ümitsizliğe Düşmek

Dersi sevmemek

Hedefin Olmaması

MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

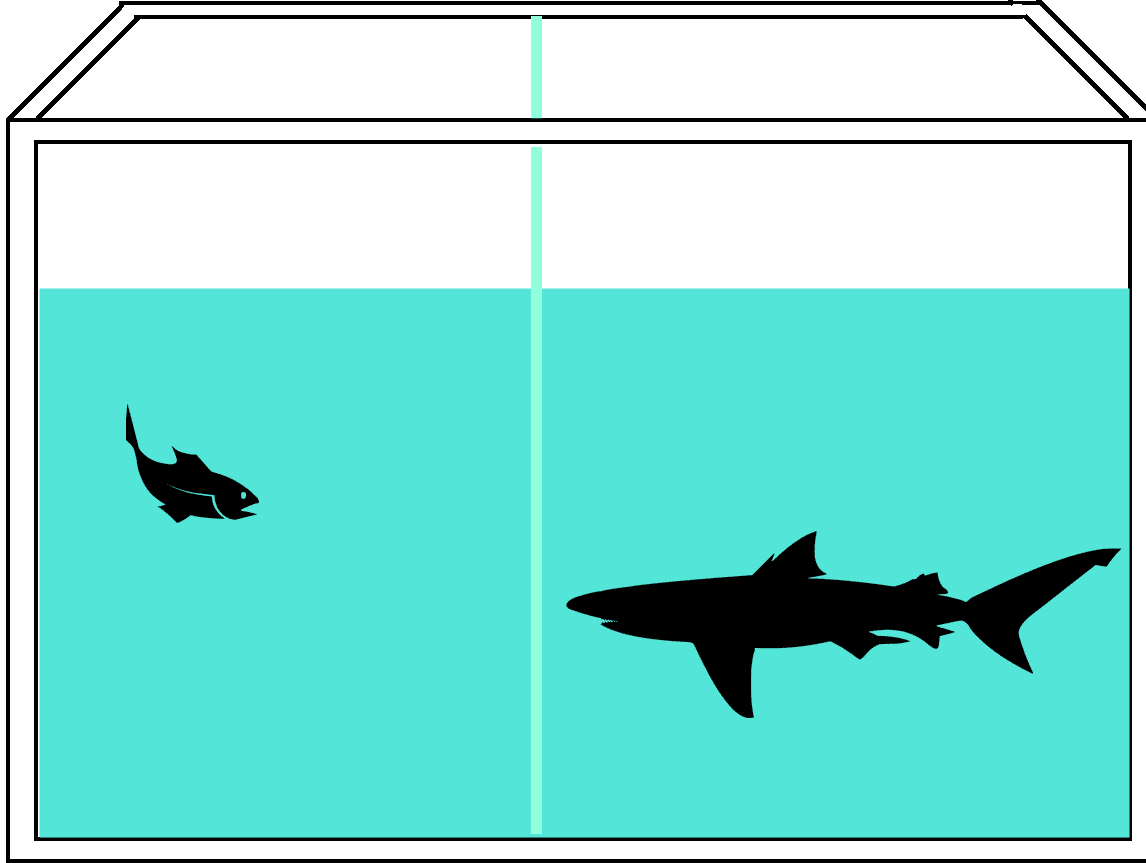
Öğrenilmiş Çaresizlik

Kendini Gerçekleştiren
Kehanet

Kıyaslama

Plansızlık

Öğrenilmiş Çaresizlik



MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



**Hedefin
Olması**



**Planlı
Çalışmak**



**Kendine
Güvenmek**

MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



Ödül-Ceza



Bahanelerden
Kurtulmak



Ayşe Işık: Ellerinin olmamasını bahane etmedi, çalışarak ayakları ile mükemmel resimler yapmayı başardı.





Yeteri kadar nedeniniz varsa, her şeyi yapabilirsiniz. (Jim Rohn)

DENEMEKTEN VAZGEÇME

- Henry Ford Şirketini kurmadan önce 5 kere iflas etti.
- KFC nin kurucusu özel tavuk tarifini kabul edecek bir restorant bulana kadar yüzlerce kez reddedildi.
- Edison ampulu bulana dek 2000 defa deney yaptı.
- Stephan King'in ilk eseri 30 kez geri çevrildi.

DENEMEYE DEVAM ET



**“Hayatta ne istediğinize karar verin;
kalkın ve başarana kadar asla
vazgeçmeyin.”** Bill Porter

DENEMEKTEN VAZGEÇME

**ASLA
PES ETME**



“Hiçbir şeyden asla vazgeçme; çünkü vazgeçenler yalnızca kaybedenlerdir.”

Abraham Lincoln

DENEMEKTEN VAZGEÇME

- Yoksul bir ailede dünyaya geldi.
- Anne babası okuma yazma bilmezdi.
- 10 yaşında annesini kaybetti.
- Tarlada işçilik yaptı.
- Bakkalda çıraklık yaptı.
- 21 yaşında işini kaybetti. Bocalama dönemi başladı.
- 24 yaşında tekrar işinden oldu.
- 25 yaşında dört çocuğundan üçü vefat etti.
- 27 yaşında ruhsal bunalıma girdi.
- 34 yaşında kongre seçimlerini kaybetti.
- 36 yaşında kongre seçimlerini yine kaybetti.
- 38 yaşında eyalet seçimini kaybetti.
- 45 yaşında senato seçimlerini kaybetti.
- 47 yaşında başkanlık seçimlerini kaybetti.
- 49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetti.
- 52 yaşında ABD'ye başkan seçildi. **Abraham Lincoln**





Motivasyon

“Bazı şeyleri satın alamazsın; kazanman gerekir. Bazı şeyleri hemen kazanamazsın; uğruna savaşman ve yaşaman gerekir.”

SABIR



LOKUM TESTİ

- Başarıyı etkileyen etmenler sadece günümüzde değil, yıllardır merak edilen bir konu. 1970’te Stanford Üniversitesi psikoloji Profesörü Walter Mischel ilginç bir deney yapıyor.
- Akabinde ise araştırmacı çocuğu odada lokum gibi bir ödülle birlikte yalnız bırakacağını; eğer yalnız kaldığı süre boyunca ödülü yemeyip beklerse döndüğünde kendisine bir değil iki lokum vereceğini söyler. Çocuklara sunulan diğer seçenek ise çocuğun bu ‘acıya’ son vermek üzere zili çalması, araştırmacının geri dönmesi ve böylece çocuğun lokumu afiyetle yemesidir. Fakat bunu tercih ederse çocuk yalnızca bir ödül alabilecektir.
- Araştırma, çocuk daha küçükken uygulanarak sonrasında, zevki erteleyenler ve ertelemeyenler arasındaki akademik başarı durumunu inceliyor. Sonuç çarpıcı. Testi geçerek alacağı zevki erteleyebilen çocuklar erteleyemeyenlere göre akademik açıdan daha başarılı ve sınavlarda daha yüksek skor alıyorlar. Madde-alkol bağımlılık riskleri daha az, ebeveynlerinin gözlemlerine göre sosyal becerileri çok daha iyi.

Başarıya Nasıl Ulaşırız?

- Hayatımızdaki başarıları; sevdiğimiz şeyler (tv izlemek, telefonla oynamak vb.) karşısındaki tutumumuzla değil, sevmesek de yapmamız gereken şeyler (matematik çalışmak, kitap okumak v.b.) karşısındaki tavrımızla belirleriz.

Zorlukla Karşılaştığımızda Ne yapıyoruz?

- İsyan etmek
- İnkâr etmek
- Söylenmek
- Başkasını suçlamak
- Depresyona girmek
- **Mücadele etmek**

***MAZERETLERİNİZİ TERK EDİN;
MAZERETİ OLANLAR, BAŞARILI OLAMAZLAR!***



3 ÖNEMLİ ÖNERİ

Yapmanız gerekeni yapın.



Bunları yapılması gereken zamanda yapın.



O anda istesenez de istemesenez de yapın.

GEVŞEME EGZERSİZİ