



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

Bakış Açısı

Ümitsizliğe Düşmek

Dersi sevmemek

Hedefin Olmaması

MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

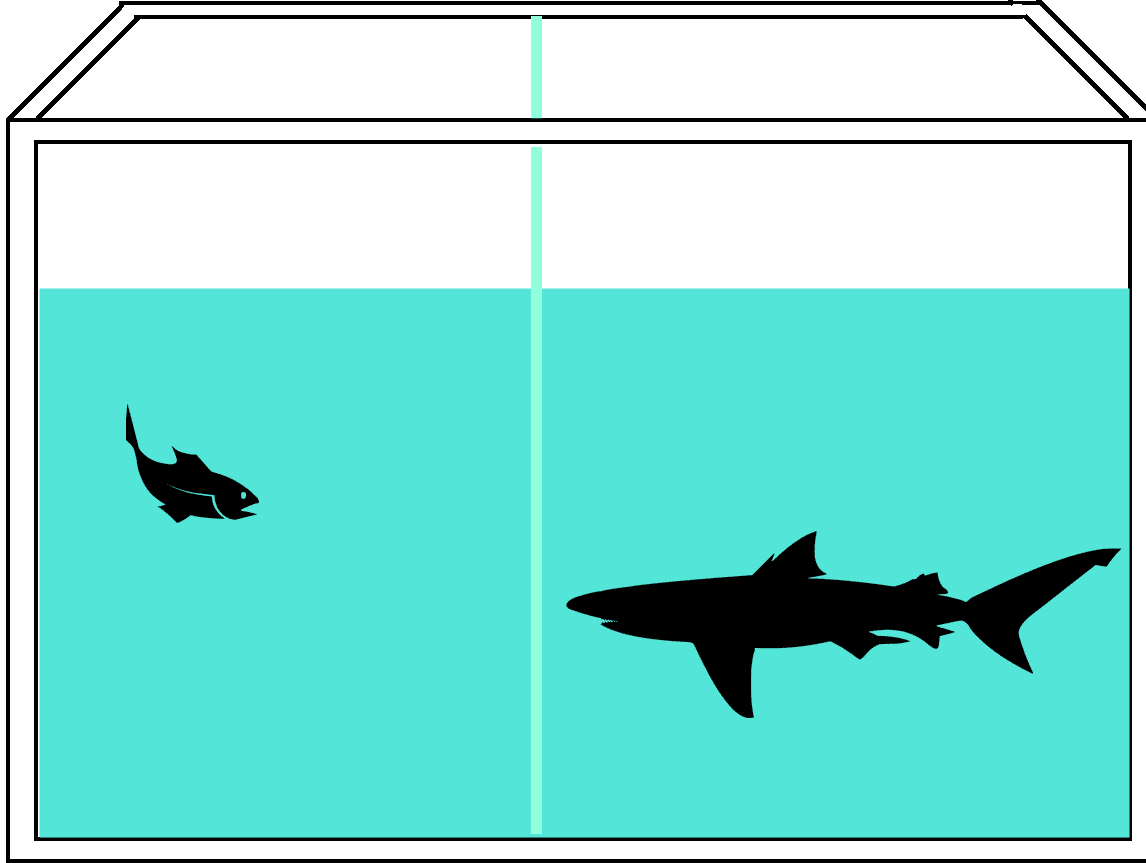
Öğrenilmiş Çaresizlik

Başarısızlık Korkusu

Kıyaslama

Plansızlık

Öğrenilmiş Çaresizlik



MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



**Hedefin
Olması**



**Planlı
Çalışmak**



**Kendine
Güvenmek**

MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



Ödül-Ceza

Ayşe Işık



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 istediğimize 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



Motivasyon

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

SABIR

**İKİ ŞEY
SİZİ BAŞARIYA GÖTÜRÜR;**



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.