

ПРАКТИКУМ

ПО САМООРГАНИЗАЦИИ, САМОРАЗВИТИЮ И КОМАНДНОЙ РАБОТЕ



ПРАВИЛА ТРЕНИНГОВ:

АКТИВНОСТЬ

ПОЗИТИВ

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ



**ТЕПЕРЬ МЫ
ОПРЕДЕЛИЛИСЬ ЗАЧЕМ
ВЫ УЧИТЕСЬ**





**Учимся для того чтобы БЫТЬ
СЧАСТЛИВЫМ, УСПЕШНЫМ
и вести ОСОЗНАННЫЙ
образ жизни**



ЧАСТЬ 2

«МОТИВАЦИЯ»



**Преодоление лени и прокрастинации
через обретение мотивации и
повышение личной эффективности с
помощью техник обучения,
основанных на инструментах тайм-
менеджмента и технологиях работы с
информацией**



**Что такое ЛЕНЬ и
ПРОКРАСТИНАЦИЯ?
Как с ними **БОРОТЬСЯ?****



ЛЕНЬ - отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности или стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие



ПРИЧИНЫ ЛЕНИ:

- ✓ **Переутомление, объективная вымотанность организма, растраченность физических, энергетических и эмоциональных ресурсов.**
- ✓ **Несоответствие нашего «должен» нашему «хочу» - когда мы тратим время своей жизни на дела, не являющиеся для нас желанными.**
- ✓ **Интуитивное ощущение ненужности выполняемой в данный момент задачи.**
- ✓ **Неподготовленность к решению предстоящих задач.**
- ✓ **Отсутствие привычки к бодрой и деятельной жизни.**
- ✓ **Большое количество дел и отсутствие плана.**
- ✓ **Желание отдохнуть.**



В психологии ЛЕНЬ
определяется как
отсутствие МОТИВАЦИИ



ПРОКРАСТИНА́ЦИЯ (от англ. procrastination «задержка, откладывание»; от лат. procrastinatio с тем же значением, восходит к cras «завтра» или crastinum «завтрашний» + pro- «для, ради») - в психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.



ОСОБЕННОСТИ ПРОКРАСТИНАЦИИ:

- ✓ **сам факт откладывания;**
- ✓ **наличие планов - откладываются дела, которые были предварительно ограничены определёнными сроками;**
- ✓ **осознанность - человек не забывает про важную задачу и физически может ею заниматься, но откладывает её выполнение умышленно;**
- ✓ **иррациональность - человеку очевидно, что откладывание вызовет те или иные проблемы, то есть он действует заведомо вопреки своим интересам;**
- ✓ **стресс - откладывание вызывает негативные эмоции и утомление.**



**Теперь мы можем отделить
ПРОКРАСТИНАЦИЮ от ЛЕНИ
(лень не сопровождается стрессом) и
ОТДЫХА
(при отдыхе человек восполняет
запасы энергии, а при
прокрастинации - теряет).**



ПРОКРАСТИНАЦИЯ

ОБЫЧНО ОБЪЯСНЯЕТСЯ

ВРЕМЕННОЙ ПОТЕРЕЙ

МОТИВАЦИИ

*французский психолог Бине, автор
теста для оценки уровня интеллекта*





**ЧТО МЫ
ОБЫЧНО
ОТКЛАДЫВАЕМ
НА ПОТОМ?...**



ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ.

Это область, важная для нас самих. Здесь мы откладываем нами же сформулированные личные и вполне реальные цели.



ЗАБОТА О СЕБЕ.

**Это область тех дел, которые надо
выполнять ежедневно.**



ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД ДРУГИМИ.

**К этой области относится все то, что
причиняет неудобство не только
нам, но и другим людям.**



Каковы причины прокрастинации?



Причины прокрастинации



1. Беспокойство по поводу неудачи

Мы боимся потерпеть фиаско и поэтому откладываем дела. Таким образом мы как бы защищаемся от провала, хотя в итоге к нему же и приходим.



Причины прокрастинации

2. Выученная беспомощность

Депрессивный механизм прокрастинации по принципу «я столько раз пытался и каждый раз одно и то же и так, видимо, всегда будет».



Причины прокрастинации

3. Излишняя абстрактность цели

Если мы не можем четко представить себе цель нашей деятельности, то велика вероятность, что заставить себя что-то предпринимать для ее достижения будет очень трудно.



Причины прокрастинации

4. Слишком большие сроки



Когда результат и награда за наши действия или наказание за бездействие слишком далеко отстоят от момента, когда нам необходимо их совершать, то мотивация рассеивается.



Причины прокрастинации

5. Перфекционизм или паралич воли

Возникает тогда, когда в человеке живет сильное желание сделать что-то идеально. При этом он понимает, что идеально не получится, и мозг воспринимает это как будущее автоматическое наказание. То есть желание сделать есть, мотивация есть, но сила воли парализована из-за нежелания наказания в виде неидеального результата.



Причины прокрастинации

6. Саботаж или депрессия



Иногда деструктивное поведение и склонность к саморазрушению тоже могут быть причинами прокрастинации, как и клиническая депрессия – довольно серьезное заболевание, но это уже совсем другие истории.



**В ИТОГЕ МЫ
ОТКЛАДЫВАЕМ
ЖИЗНЬ ИЛИ
ЛЕНИМСЯ ЕЕ ЖИТЬ !!!**



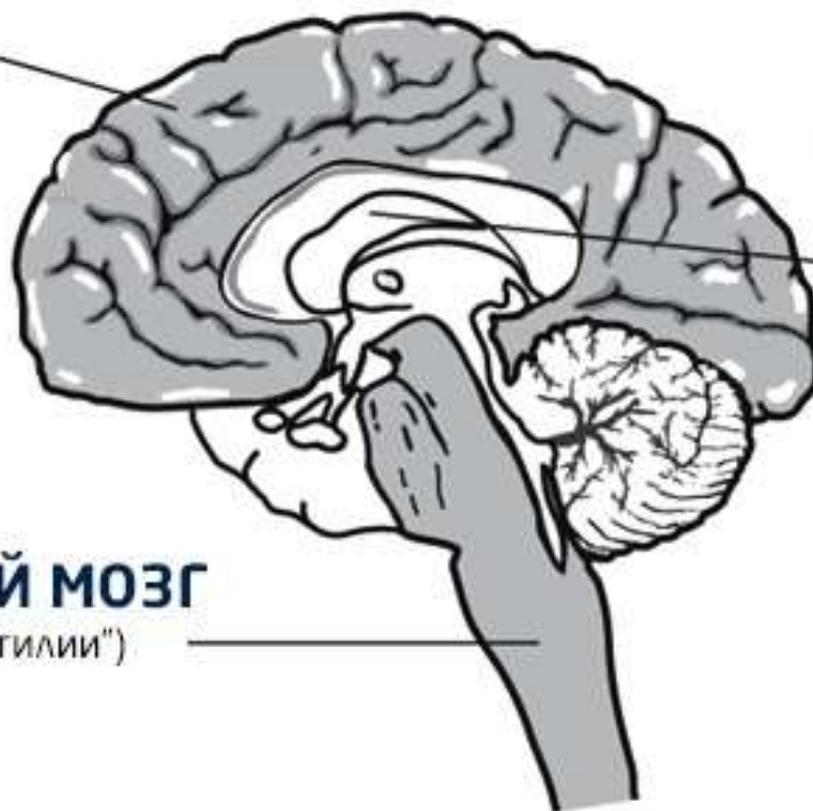


Как же все это
работает и
откуда брать
МОТИВАЦИЮ?



НЕОКОРТЕКС

высшая нервная деятельность



ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

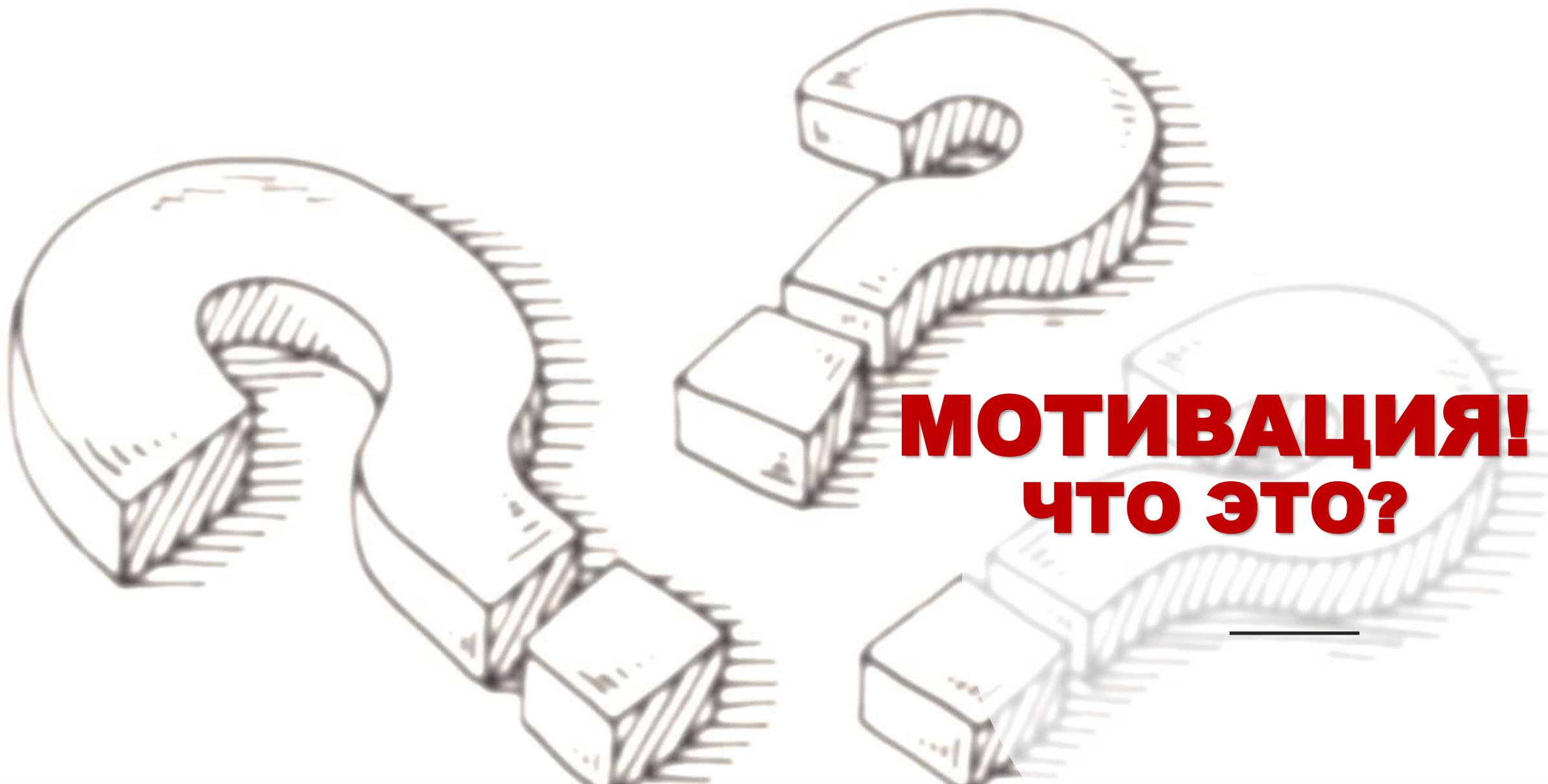
формирование
мотиваций,
эмоций,
поведенческих
реакций

БАЗОВЫЙ, ДРЕВНИЙ МОЗГ

(мозговой ствол, "мозг рептилии")
"бей или беги"

АППРОКСИМАЦИЯ ТРИЕДИНОЙ МОДЕЛИ МОЗГА ПО МАКЛИНУ





МОТИВАЦИЯ!
ЧТО ЭТО?



МОТИВАЦИЯ - это энергия,
необходимая для действия.



ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ, считающаяся более предпочтительной, возникает, когда вы делаете что-то из чистого удовольствия, без необходимости или обещания внешнего вознаграждения.



ВНЕШНЯЯ МОТИВАЦИЯ, считающаяся менее предпочтительной, возникает, если вам нужна внешняя причина для того, чтобы сделать что-то такое, что вам лично не приносит удовольствие.



ФОРМЫ ВНЕШНЕЙ МОТИВАЦИИ

- Внешняя мотивация обусловленная материальными благами или угрозой их неполучения (*зарплата, премия, приз за участие в соревнованиях и т.д.*);
- Внешняя мотивация обусловленная получением или потерей социальных благ (*повышение на работе, присвоение статуса, чина или привилегий, обретение власти и т.д.*);
- Внешняя мотивация обусловленная желанием получить положительные эмоциональные стимулы или избежать отрицательных (*похвала, благодарность, различные виды признания и популярности или же гнев, порицание, неодобрение*).



Тереза Амабиле (15 июня 1950 г.) - американский ученый, профессор бизнес-администрирования в отделе управления предпринимательской деятельностью Гарвардской школы бизнеса

Опубликовала более 100 научных статей и глав в различных изданиях, включая ведущие журналы по психологии.

Последние открытия Амабиле представлены в ее книге *«Принцип прогресса: использование малых достижений для зажигания радости, вовлеченности и творчества в работе»*.



Результаты исследований позволили Терезе Амабиле сделать заключение:

...что внутренняя мотивация напрямую стимулирует творческий процесс, в то время как внешняя мотивация способна его подавить или даже совсем уничтожить. Иными словами, вы добиваетесь самых лучших результатов в творчестве, когда занимаетесь им из любви к делу.

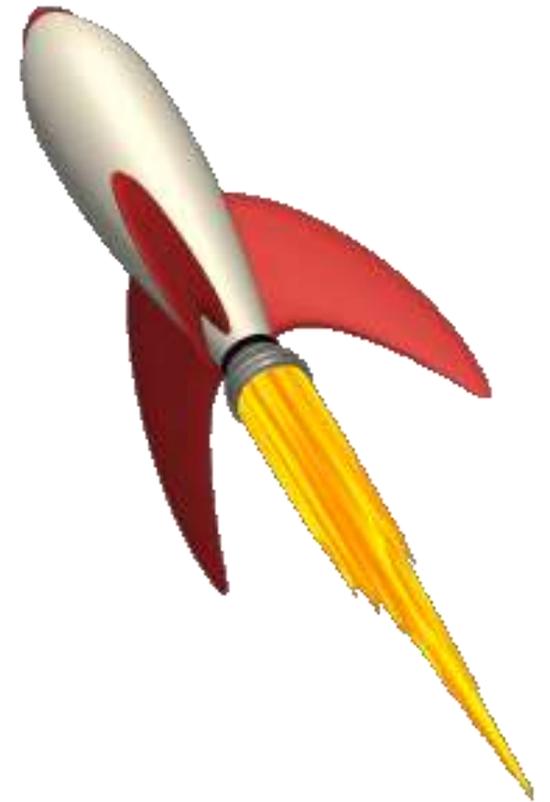


Новая гипотеза Амабиле:

...внутренняя мотивация по-прежнему осталась более благотворной, а внешняя, **имеющая контролирующий характер**, губительной для творчества и креатива, но внешние факторы мотивации, **стимулирующие мотивацию внутреннюю**, могут быть весьма эффективны.



ЧЕЛОВЕК - существо, которое имеет врожденную предрасположенность к росту и самореализации.

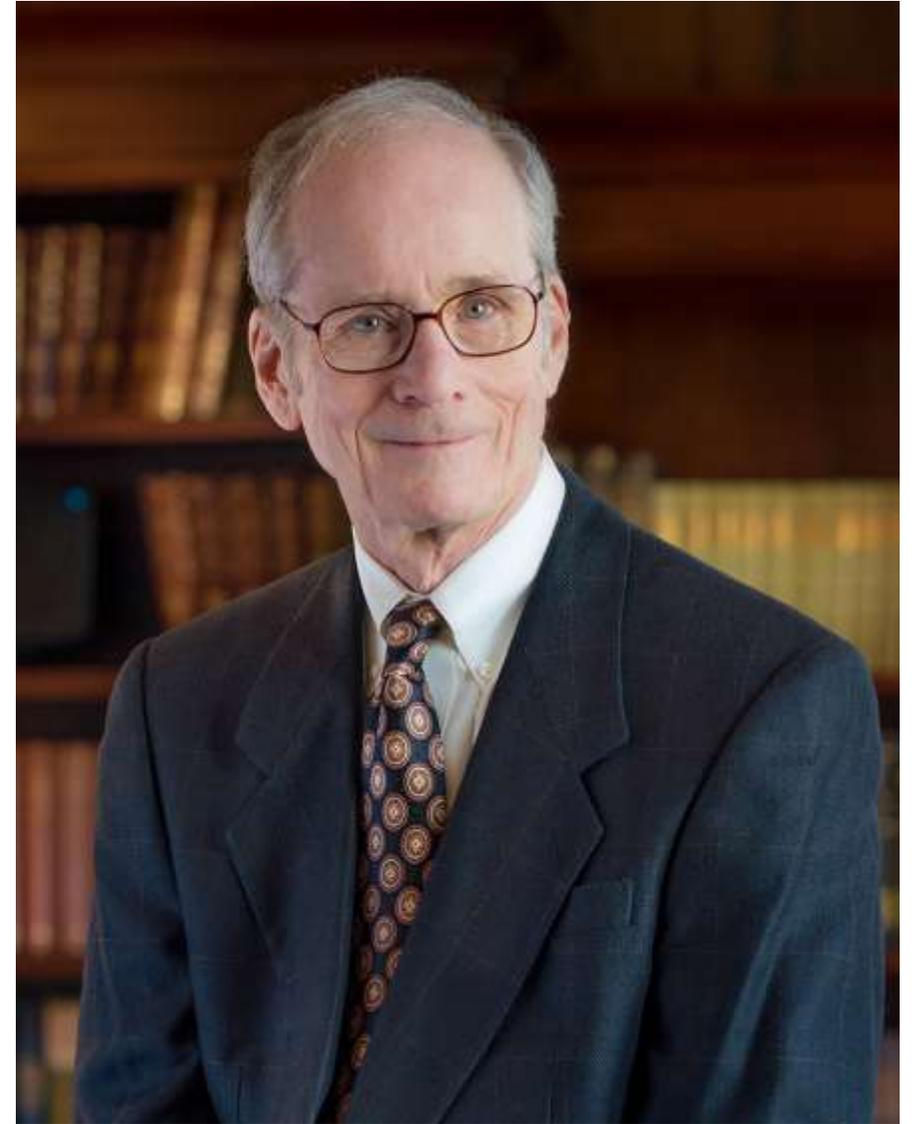


Эдвард Деси (родился в 1942 году)

*Является профессором психологии и профессором в области социальных наук в Университете Рочестера.
Директор университетской программы человеческой мотивации*

Хорошо известен в психологии своими теориями внутренней и внешней мотивации и основных психологических потребностей.

Вместе с Ричардом Райаном является соучредителем теории самоопределения (самодетерминации) – SDT



Ричард М. Райан

профессор Института позитивной психологии и образования при Австралийском католическом университете и профессор-исследователь в Университете Рочестера. Бакалавр клинической психологии Университета Рочестера и бакалавр Университета Коннектикута.



Является клиническим психологом и одним из разработчиков теории самоопределения (самодетерминации) – SDT.



Для того чтобы что-то сделать, у нас имеются причины различного качества: как **ВЫСОКОГО** (радость от самой деятельности и того, во имя чего она совершается, любовь, сострадание), так и **НИЗКОГО** (материальные стимулы, честолюбие, статус)..



**Каковы
психологические
компоненты для
получения
качественной
мотивации**

- АВТОНОМНОСТЬ**
- СОПРИЧАСТНОСТЬ**
- КОМПЕТЕНТНОСТЬ**



Автономность - это способность чувствовать контроль над своим поведением и судьбой, она подразумевает самоинициацию и саморегуляцию поведения.

Автономность предполагает способность принимать собственные решения и связана с чувством независимости.

Чувство автономности усиливается, когда людям предоставляется выбор и они могут управлять своим поведением, а также когда другие люди признают их чувства.

С другой стороны, человеку не хватает автономии, если он чувствует, что его контролируют или ему угрожают, или если он должен действовать в соответствии с установленными сроками.



Сопричастность - это способность чувствовать как привязанность к другим людям, так и чувство принадлежности к другим людям.

Без социальных связей труднее достичь самоопределения, потому что у человека не будет доступа как к тому, чтобы помочь, так и к поддержке.

Чувство родства усиливается, когда людей уважают и заботят другие. С другой стороны, чувство родства подрывается соревнованием с другими людьми и критикой со стороны других.

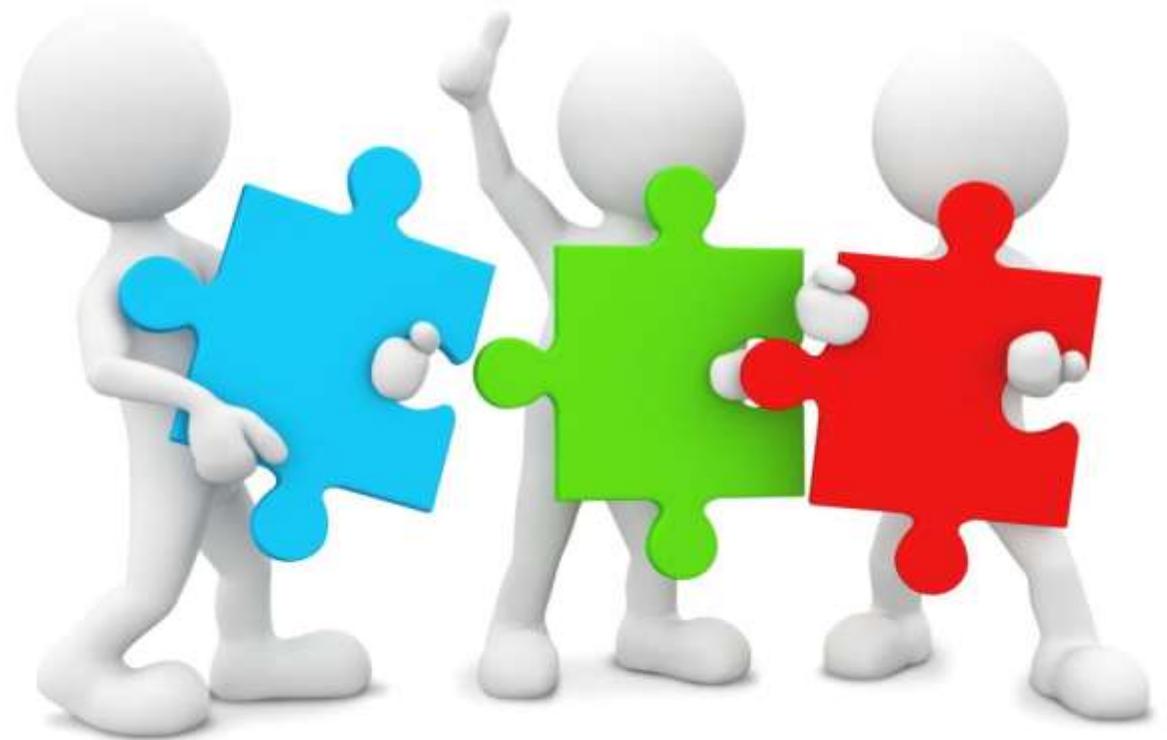


Компетентность - это обладание достаточными качествами для выполнения определенной задачи, или для описания состояния достаточного интеллекта, суждения, навыков и / или силы.

Когда человек чувствует себя компетентным, он чувствует себя способным эффективно взаимодействовать в своей среде, и у него есть навыки, необходимые для успеха, чтобы гарантировать достижение своих целей.

Компетентный человек чувствует себя хозяином своего окружения.

Если задачи слишком сложные или человек получает отрицательную обратную связь, чувство компетентности может уменьшиться.



twinkl



Сочетание этих составляющих дают нам **ИСТИННУЮ**, внутреннюю мотивацию, которая позволяет **СПРАВИТСЯ С ЛЕНЬЮ И ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ**, воспитать в себе силу воли и достичь поставленных целей.





Один студент выбрал специальность самостоятельно, а за другого это сделали родители – настояли на поступлении на «престижную» профессию.

Какой из студентов будет учиться с большей мотивацией?





КЕЙС:

**девушка
мечтает
защищать
природу**



РАБОТАЕМ В ГРУППАХ



Девушка всегда мечтала защищать природу, участвовала во всех митингах в поддержку экологических проектов, была волонтером в организации по очистке берегов рек от мусора и хотела получать образование в сфере экологии.

Но, по окончании школы, родители настояли на том, чтобы она поступила на юридический факультет, потому что профессия юриста более «денежная».

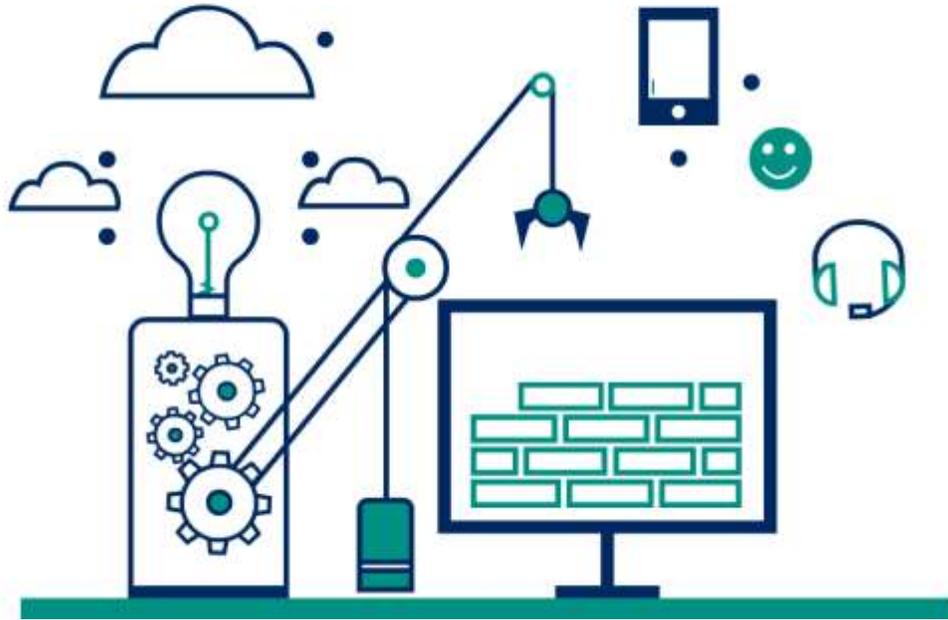
Предложите для нее варианты обретения
**АВТОНОМНОСТИ, СОПРИЧАСТНОСТИ и
КОМПЕТЕНТНОСТИ**



ПРИМЕР...



ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



Развернуто, не менее, чем на лист формата А4, 14 pt, изложить, в чем заключается ваша мотивация к учебе, и определить свои **АВТОНОМНОСТЬ, СОПРИЧАСТНОСТЬ и КОМПЕТЕНТНОСТЬ**



Время выполнения **до следующего занятия**



ЛИТЕРАТУРА

- 1 Прокрастинация. Первая помощь. Х. Шувенбург, Т. ван Эссен
- 2 Ваш источник мотивации. Сьюзан Фаулер
- 3 Победи прокрастинацию. Петр Людвиг

