**Psihologia Auto-Motivării**

“Auto-motivarea este, în forma sa cea mai simplă, forța care ne determină să facem anumite lucruri” *(Abilitățile de care aveți nevoie, n.d.).*

Psihologul Scott Geller este unul dintre liderii cercetării din domeniul auto-motivării și acesta explică faptul că există trei întrebări pe care le puteți utiliza pentru a determina dacă sunteți auto-motivat (sau dacă cineva din mediul dvs. personal/profesional este auto-motivat):

**Puteți să faceți lucrul respectiv?**

**Va funcționa?**

**Merită?**

Dacă ați răspuns **“Da”** la fiecare întrebare, este probabil că sunteți auto-motivat.

***Interpretarea activității***

Atunci când vorbim despre consecințe, Geller consideră “consecințele” ca fiind unul dintre cele **patru cuvinte esențiale “C”** care sunt subiacente *auto-motivării:*

**Consecințe:** Pentru a fi auto-motivat, trebuie să dorești sincer consecințele asociate acțiunilor pe care le efectuezi, mai degrabă decât să faci ceva pentru a evita consecințele negative;

**Competență:** Dacă răspundeți la toate cele trei întrebări cu **“Da”**, vă veți simți competent cu privire la propria abilitate de a realiza anumite lucruri;

**Alegere:** Deținerea unui sentiment de autonomie asupra acțiunilor dvs. încurajează auto-motivarea;

**Comunitate:** Deținerea sprijinului social și a conexiunilor cu alte persoane este un element vital pentru sentimentul de motivare și pentru a crede în sine și în puterea dvs. de a realiza anumite lucruri (Geller, 2016).

Sursa: <https://positivepsychology.com/self-motivation/>

**RESURSA 2 – Instrumente de motivare care funcționează cu adevărat**

Sursa: <https://time.com/4262774/motivation-ways/> (Aceasta este doar o sursă de inspirație. Activitatea de mai jos poate fi revizuită și adaptată pe baza nevoilor reprezentanților grupului țintă.)

**1. Conectarea la valorile proprii**

Dacă vă puteți conecta activitatea profesională la propriile dvs. valori, chiar și în moduri mici, vă puteți modifica jocul. Găsesc moduri de a-mi dezvolta abilitățile în orice situație. De exemplu, nu doar “fac o sarcină.” Nu doar “determin realizarea unui lucru.” “Învăț ceva nou.”

**Sarcina:** Gândiți-vă la alte moduri în care vă puteți dezvolta abilitățile pe baza experienței dvs. profesionale și din viața personală.

**2. Identificarea MOTIVAȚIEI dvs.**

Identificați un scop convingător. Transformați-l într-o propoziție.

De exemplu, atunci când nu am o zi bună la locul de muncă, îmi reamintesc că sunt aici pentru “a-i face pe ceilalți importanți.” Acest aspect mă va readuce pe drumul meu, partajând cele mai bune cunoștințe pe care le dețin.

**Sarcină:** Gândiți-vă la alte situații când nu renunțați și vă mențineți auto-motivarea indiferent de problemă.

**3. Modificarea MOTIVAȚIEI dvs.**

**Reflectați asupra:** Uneori, faceți anumite lucruri având motivații incorecte. Faceți respectiva sarcină pentru că trebuie sau pentru a învăța ceva nou?

**4. Reamintiți-vă sentimentul**

Reamintiți-vă sentimentul. Cum v-ați simțit atunci când ați început activitatea antreprenorială? **Sfaturi:** Atunci când vă simțiți bine, vă puteți găsi motivația mai repede.

**5. Identificarea unei metafore puternice**

Cel mai important lucru pe care îl puteți face este să găsiți o metaforă care să fie legată de valorile dvs. De aceea, îmi transform sarcinile în “aventuri epice.”

**Sarcină:** Gândiți-vă la principala metaforă care vă ajută să vă conectați la valorile dvs. personale sau profesionale.

**6. “ALEGEȚI” să**

Puterea alegerii și recrearea simplă a limbajului dvs. pentru a “ALEGE” să puteți poate fi incredibil de semnificativă și exact limbajul de motivare este ceea ce aveți nevoie să auziți. Alegeți-vă cuvintele cu atenție și faceți-le să funcționeze pentru dvs.

**Sarcină:** Reflectați la experiența dvs. profesională și identificați cel puțin două situații când ALEGEȚI să acționați și să fiți auto-motivați.

**7. Utilizați-vă punctele tari**

Punctele tari sunt elementele unde vă puteți dezvolta cel mai bine. Identificați lucrurile pe care le puteți face o zi întreagă și care vă aduc bucurie. Încercați tehnicile de motivare pentru a vedea ceea ce funcționează pentru dvs.

**Sarcină:** Gândiți-vă la contextul dvs. personal și/sau profesional zilnic și încercați să identificați cel puțin un lucru pe care îl puteți face și care vă aduce bucurie.