

Szkolenie nr 5

Motywacja Wewnętrzna



Podział motywacji wg siły ich działania

Amotywacja

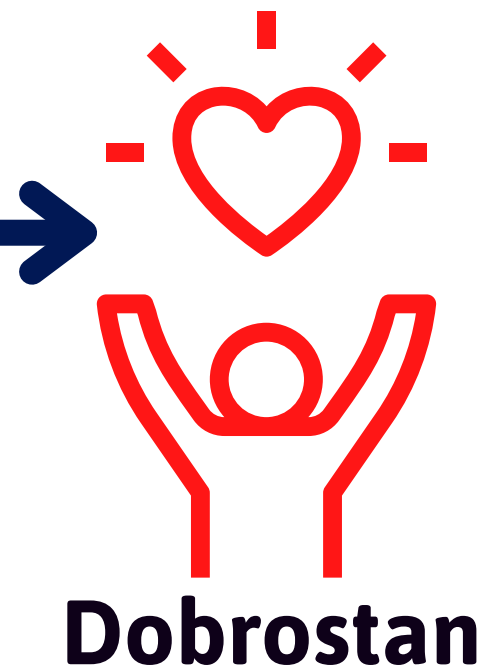
Motywacja
zewnętrzna

Motywacja
wewnętrzna

nie ma
sensu tego
robić

robię to mam
korzyść/lub
ktoś mi każe

robię to dla siebie
i samej czynności-
kocham to robić



Podział motywacji wg siły ich działania

Amotywacja

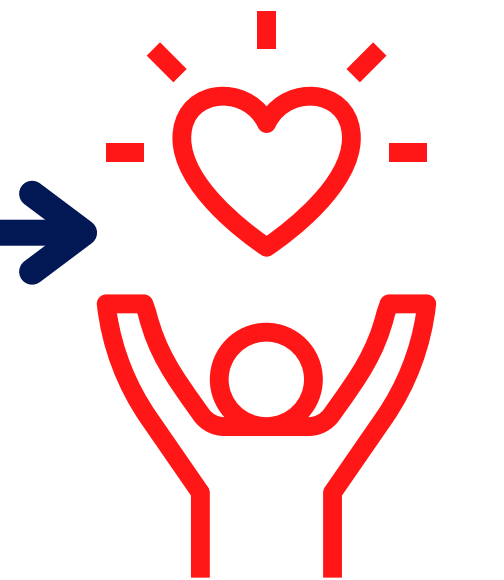
nie wykonuję tej
czynności, nie robię

Motywacja
zewnętrzna

robię to bo mam
korzyść/lub ktoś mi każe

Motywacja
wewnętrzna

robię to dla siebie
i samej czynności



Dobrostan

jakie stwierdzenia tutaj słyszysz?

Podział motywacji wg siły ich działania

Amotywacja

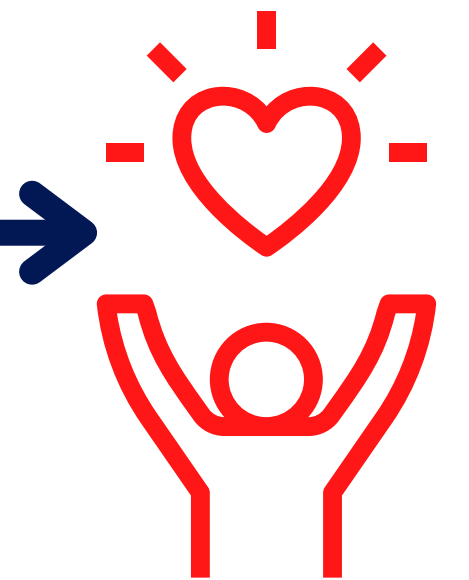
Motywacja
zewnętrzna

Motywacja
wewnętrzna

nie ma sensu
tego robić

robię to mam korzyść/
lub ktoś mi każe

robię to dla siebie i samej
czynności- kocham to robić



Dobrostan



Podział motywacji wg siły ich działania

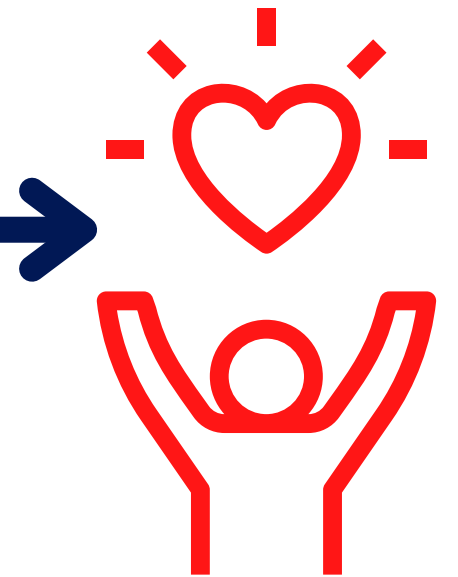
Amotywacja

Motywacja
zewnętrzna

Motywacja
wewnętrzna



działa bardzo krótko



Dobrostan

Podział motywacji wg siły ich działania

Amotywacja

Motywacja
zewnętrzna

Motywacja
wewnętrzna



Dobrostan

Co buduje Twoją motywację wewnętrzną



składniki i motywatory, które możesz w sobie obudzić

1. FLOW- M. Csíkszentmihályi



stan w którym ludzie są zaangażowani w daną aktywność w taki sposób, że wszystko inne traci znaczenie. Flow wykorzystuje zasoby sił sygnaturowych

2. Siły sygnaturowe

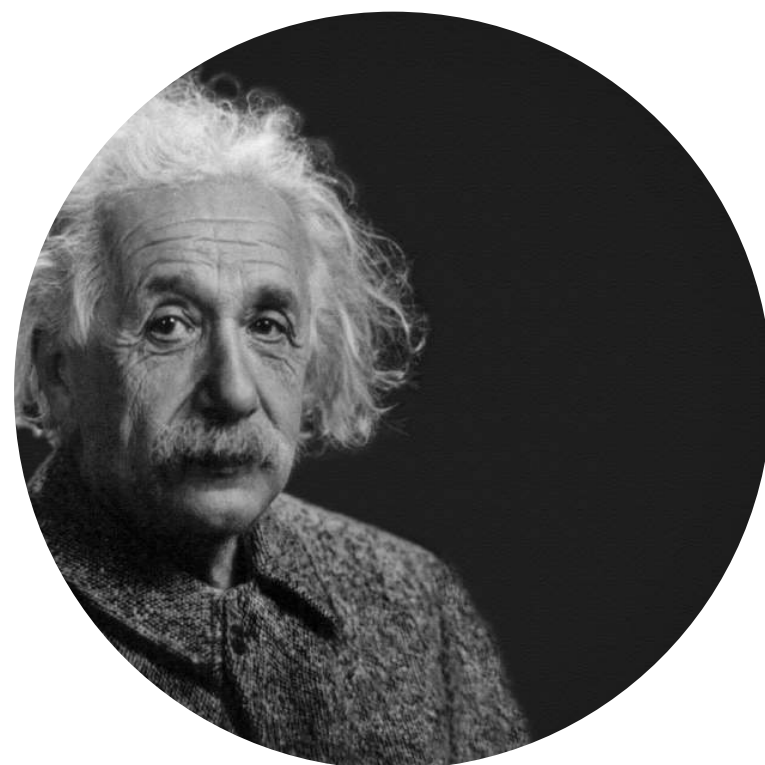
Test mocnych stron

VIA Strentgh



neuronydoroboty.pro.viasurvey.org

3. Osobiste nastawienie



Są dwie drogi, aby przeżyć życie. Jedna to żyć tak, jakby nic nie było cudem. Druga to żyć tak, jakby cudem było wszystko.

A. Einstein

4. Novelty detector - chłoń dobro

DR Rick Hanson ze swoich badań wysuwa wniosek-
60 sekund chłonięcia dobrej chwili już wystarcza by
budować kapitał neuroplastyczności opartej o
pozytywne doświadczenia.



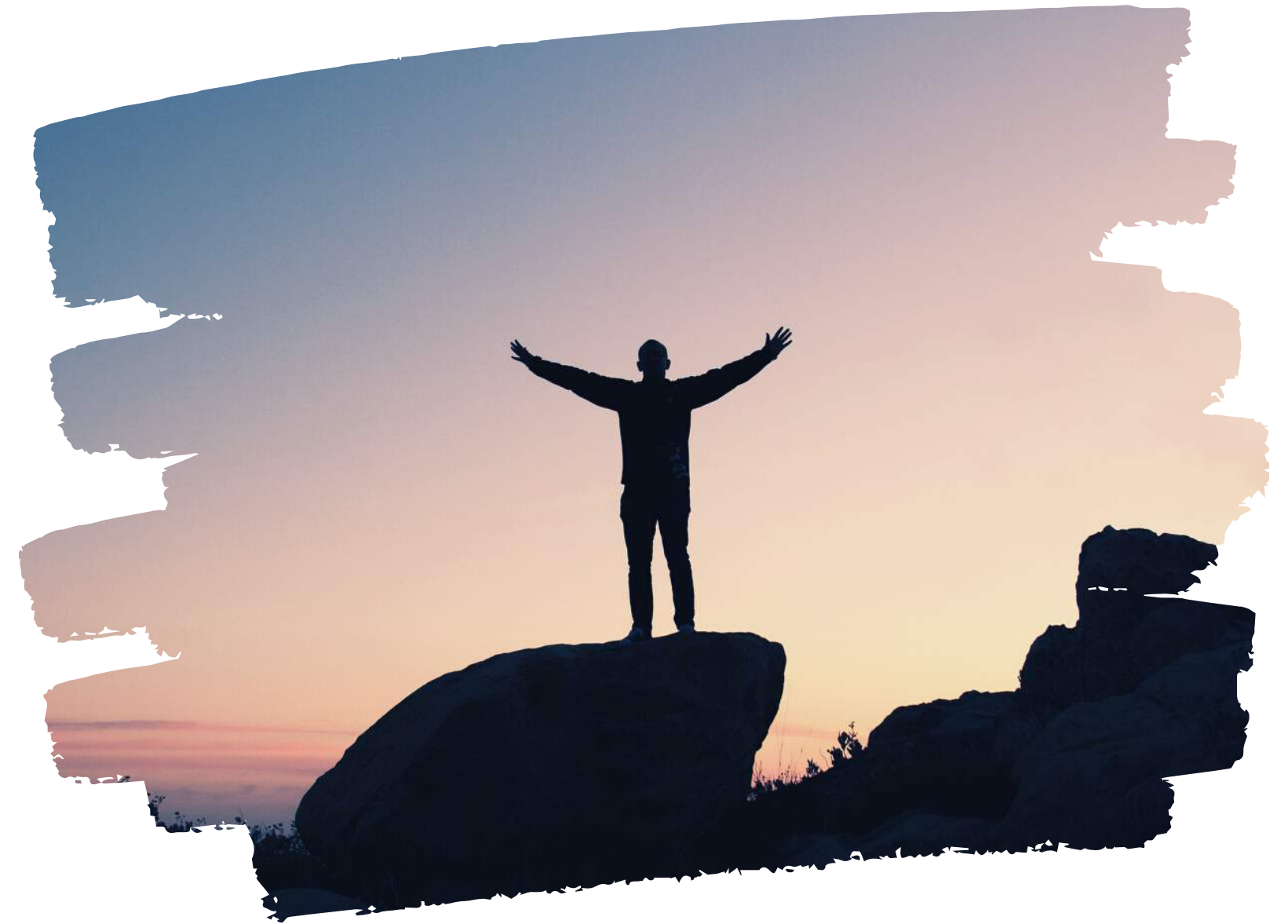
5. Kontrola

Poczucie wpływu/kontrola rozumiane jako przekonanie o tym, że mam wpływ na swój los, potrafię kierować swoimi decyzjami, mogę je zmieniać wraz ze zmieniającymi się okolicznościami.

Poczucie wpływu motywuje do działań i podejmowania decyzji. Pamiętaj dzisiaj jest pierwszy dzień reszty Twojego życia.

Wewnątrzsterowność

~~Zewnątrzsterowność~~



6. Doświadczenia

mózg najsilniej zmienia
się pod wpływem
doświadczeń



7. Nagradzaj próby i wysiłek

prof. Carol Dweck

cieszę się, że
spróbowałeś,
to był dobry sposób,
Not Yet



8. Interwencje pozytywne

Icek Ajzen

prosty plan
element zabawy
odczuwanie wdzięczności



9. Zaskakujący Mechanizm Niezwykłych Osiągnięć- jedna rzecz

sukces i sprawstwo



10. Mikrokorekta i makro zmiana

mniej znaczy
zdecydowanie więcej



Paul O'Neill

Mikrokorekta i makro zmiana

Paul O'Neill

Alcoa

Bezpieczeństwo

Pieniądze



11. Kodowanie neuronalne czyli spusty działania

spisz dokładnie kiedy i gdzie

33/100

75/100



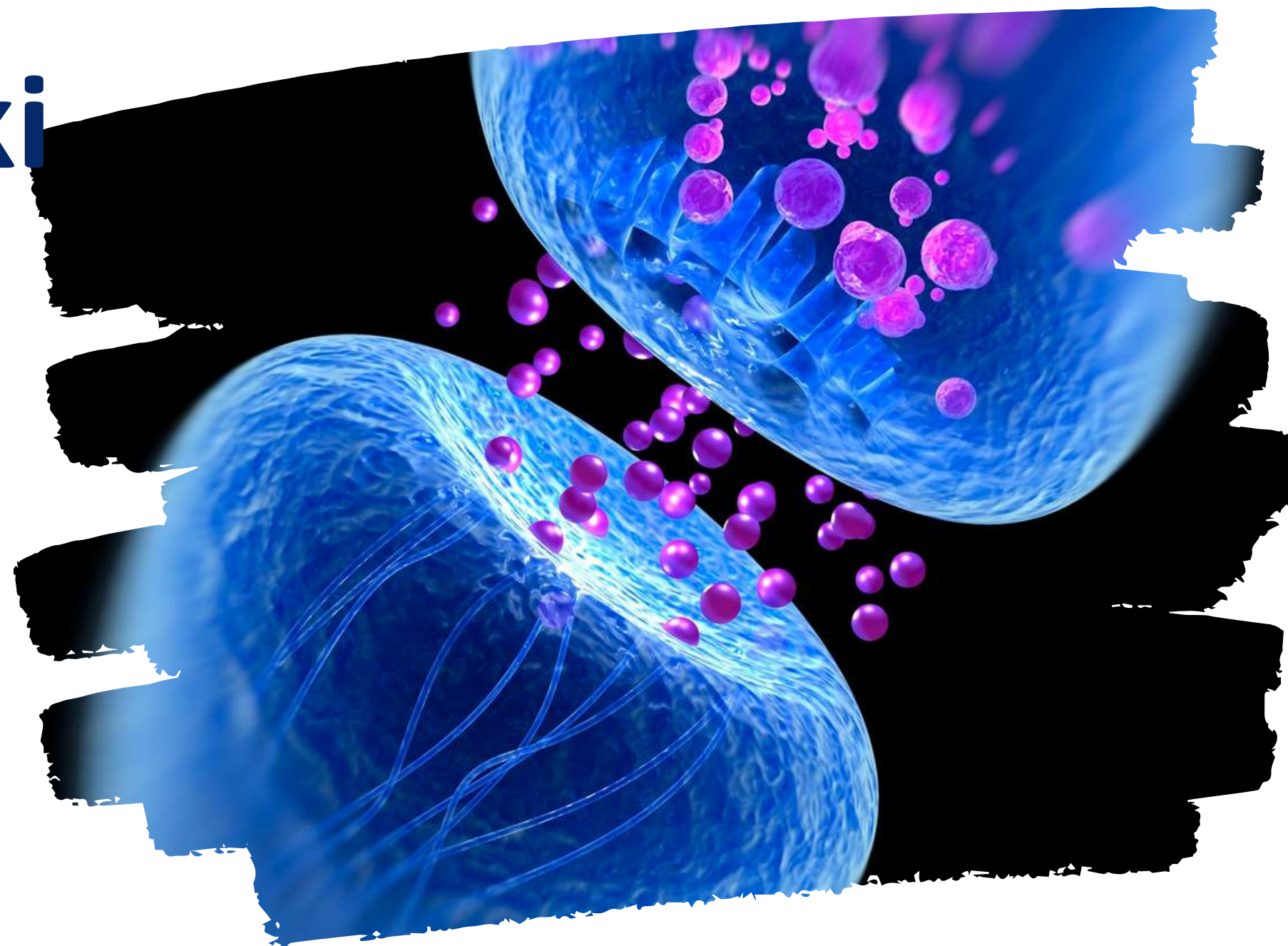
Kodowanie neuronalne

Zwiększa skuteczność o

40%

12. Neuroprzekaźniki i motywacja

Fun Fear Focus



Co mózg na to?



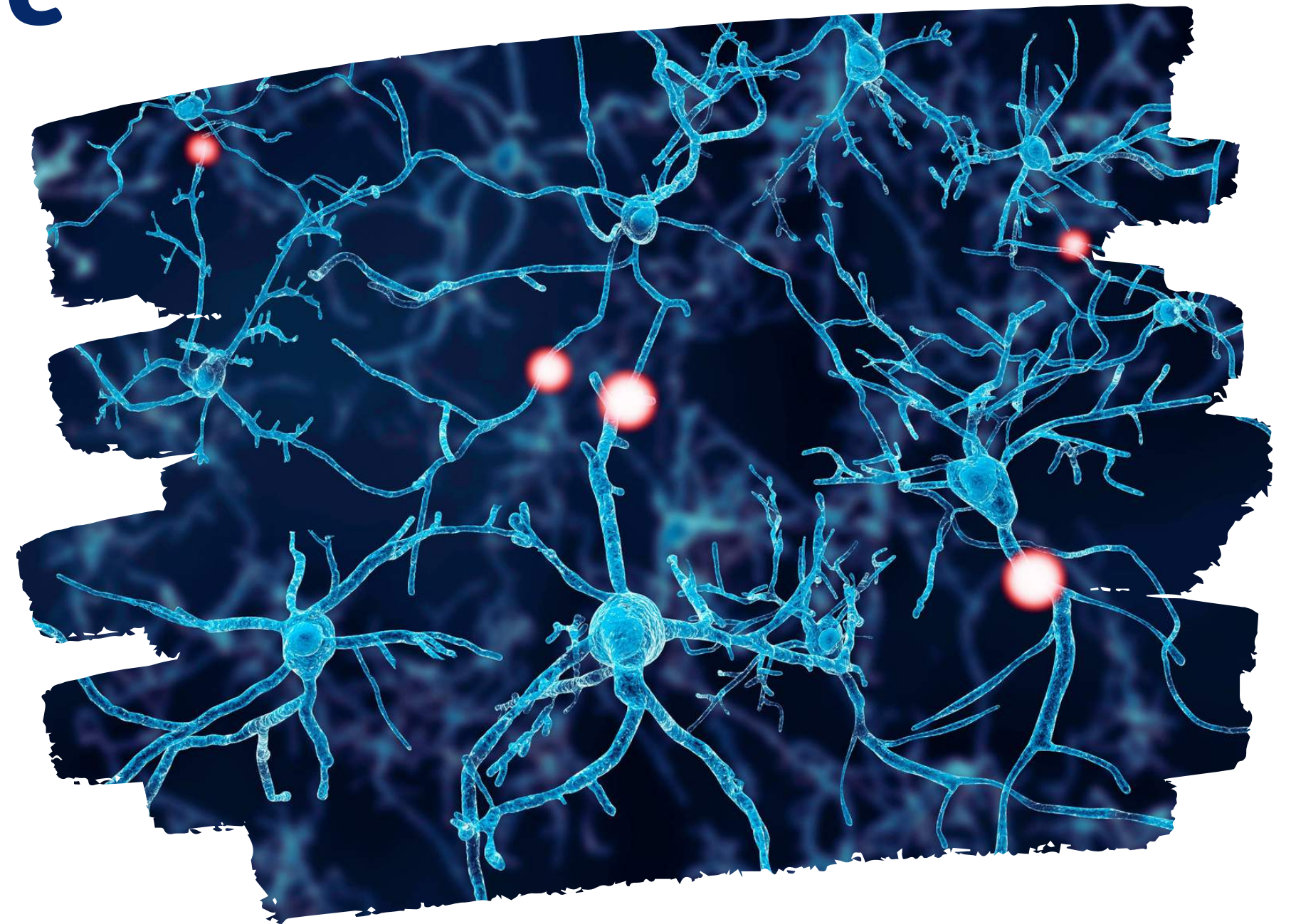
13. Mózgowy szlak przyjemności

Mezolimbiczny szlak dopaminergiczny.
Aktywuje go spożywanie
wysokokalorycznego jedzenia, uprawianie
seksu, słuchanie muzyki, uprawianie
sportu, zażywanie niektórych narkotyków,
pomaganie innym, bycie życzliwie
traktowanym przez innych.



14. Neuroplastyczność klucz do

szczęścia i wysokiej
motywacji



Mózg jest podatny jak plastelina



Mózg jest podatny jak plastelina

Neuroplastyczność to właściwość mózgu, dzięki której jest on zdolny do adaptacji, zmienności, samonaprawy, uczenia się i pamięci.

Plastyczność tego organu pozwala, nie tylko na powolne, ewolucyjne zmiany na przestrzeni wielu pokoleń, ale prawdziwą rewolucję, która dokonuje się **każdego dnia**. Wewnątrz naszych głów zachodzą funkcjonalne i strukturalne zmiany, w elastyczny sposób dostosowując nasze reakcje do aktualnych wymagań.

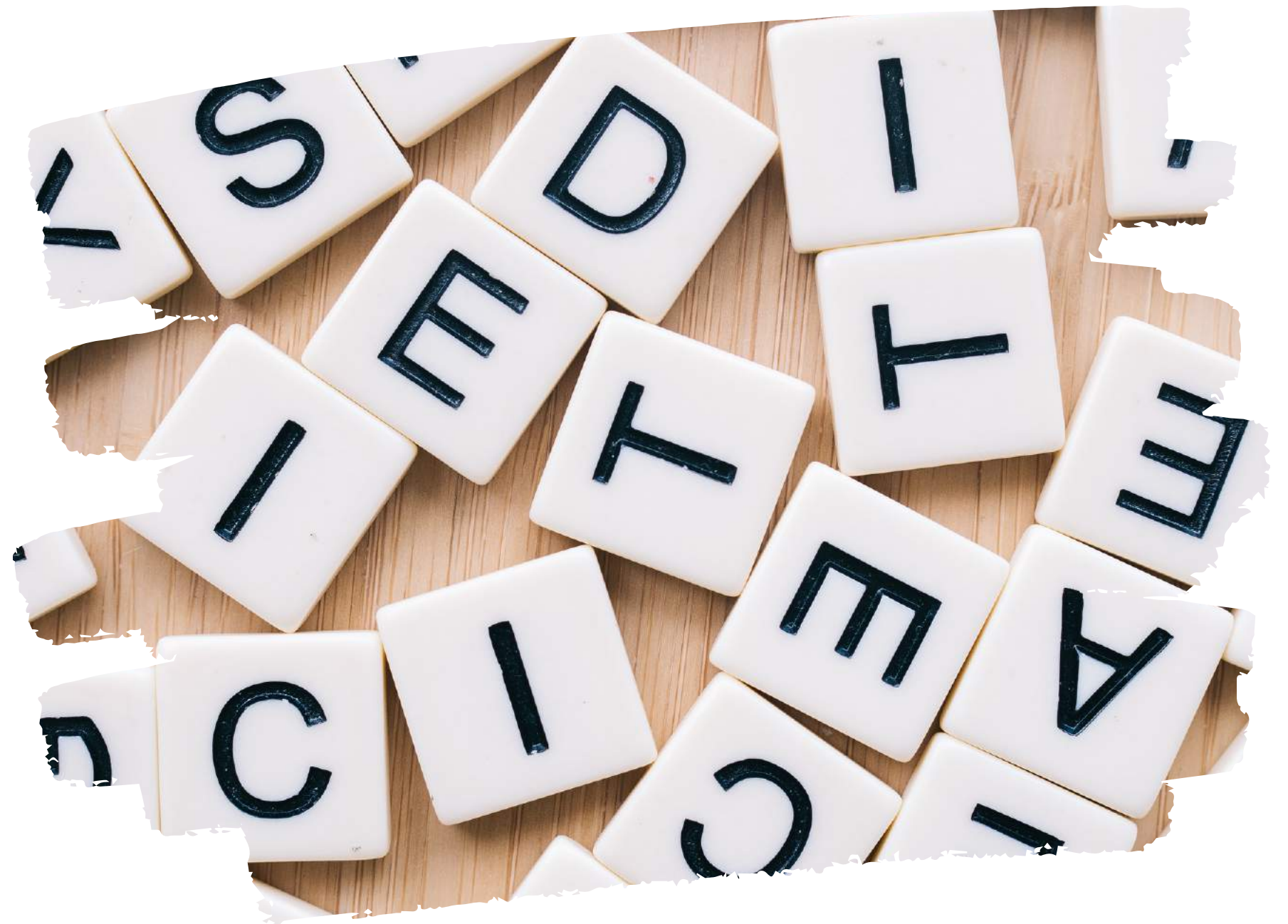
15. Semantyka słów

zmienia wszystko

Alfred Korzybski Twórca Semantyki ogólnej.

Wiedza ludzka i to jak ją przekazujemy
ograniczone są przez:

- strukturę systemu nerwowego człowieka,**
- strukturę języka.**



Semantyka słów

zmienia wszystko

Słowa wywołują nie tylko reakcje emocjonalne i percepcyjne, ale oddziałują na nas na **poziomie biologicznym**, wywołując zmiany fizjologiczne zmieniając chemię naszych mózgów i ciał. Największą moc mają słowa, które używamy w swym nieustającym dialogu wewnętrznym do opisu samych siebie, czy zjawisk zachodzących wokół nas

DŁUGI- KRÓTKI PIĘKNY- BRZYDKI GRUBY- CHUDY WYSOKI -NISKI CIEPŁY- ZIMNY

GŁUPI.AAA

SZORSTKI -GŁADKI

Semantyka słów nie używaj!

Martwić.....

Muszę.....

Problem.....

Trudne.....



Semantyka słów

R. Rosenthal i L. Jacobson

Kalifornia, 1968 rok- Dasz radę!

Uwierzyć w swoje możliwości i skupić się na ich rozwijaniu.
Nie pozwól sobie przypiąć łątki bo może zostać ona z Tobą do końca życia.

Rozwijaj mocne strony, a nie skupiaj się na piętach:)
Wspieraj swoją samoocenę nowymi wyzwaniami.
To co myślisz o sobie lub o swoim dziecku może stać się samospełniającą się przepowiednią.
Zamieniaj problemy na wyzwania.

Dasz radę!



Zadanie

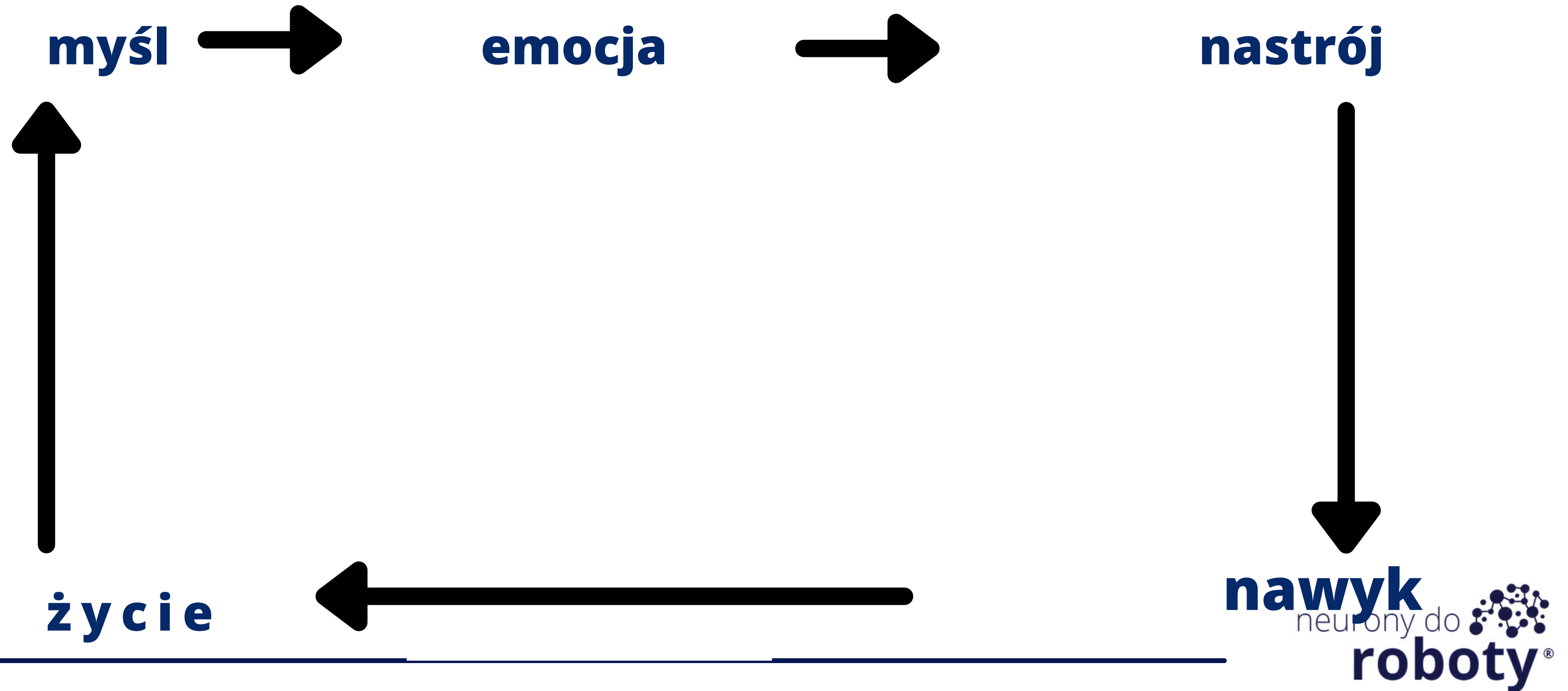
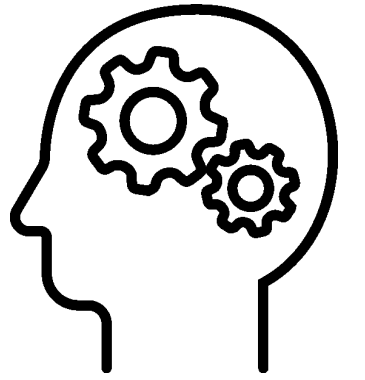
**Ręką
niedominującą
napisz 2 swoje
słabe strony**

**Ręką
dominującą napisz
2 swoje mocne
strony**

16. Mechanika myślenia



Jak przebiega proces myślenia



Niezdrowa myśl

To myśl która:

Mnie nie wspiera

Wymyka się spod kontroli mentalnej

Wywołuje fizyczny i emocjonalne straty w organizmie

Oślabia pamięć

Obniża działanie układu immunologicznego

Nie ułatwia podejmowania decyzji albo upośledza nasze działanie

Zaburza równowagę biochemiczną w mózgu



Serio ?

Motywacja a poczucie winy



Narzekańie jako specjalna funkcja motywacji

Narzekańie to hamowanie w skutek mówienia nawracających negatywnych myśli. To wstęp do motywacji.

Polacy tworzą swoistą kulturę narzekania, w której można i wręcz wypada źle o świecie mówić, myśleć i czuć.

JAK SIĘ DZISIAJ CZUJESZ

1. lepiej niż zwykle?
2. tak samo?
3. gorzej niż zwykle?



Funkcje narzekania

Narzekanie ma za zadanie:

- wyrazić niezadowolenie z obecnej sytuacji i podjąć działanie zmiany jej
- przynosić ulgę i pozbawić nas nieprzyjemnych stanów emocjonalnych,
- podnosić naszą samoocenę przez szukanie winnych w otoczeniu
- zaprezentować nasz autowizerunek, rangę i rolę społeczną-twoje niezadowolenie z niskiej jakości produktu, ze spóźnienia na spotkanie ect.
- uzyskać wsparcie od innych i budować z nimi więzi

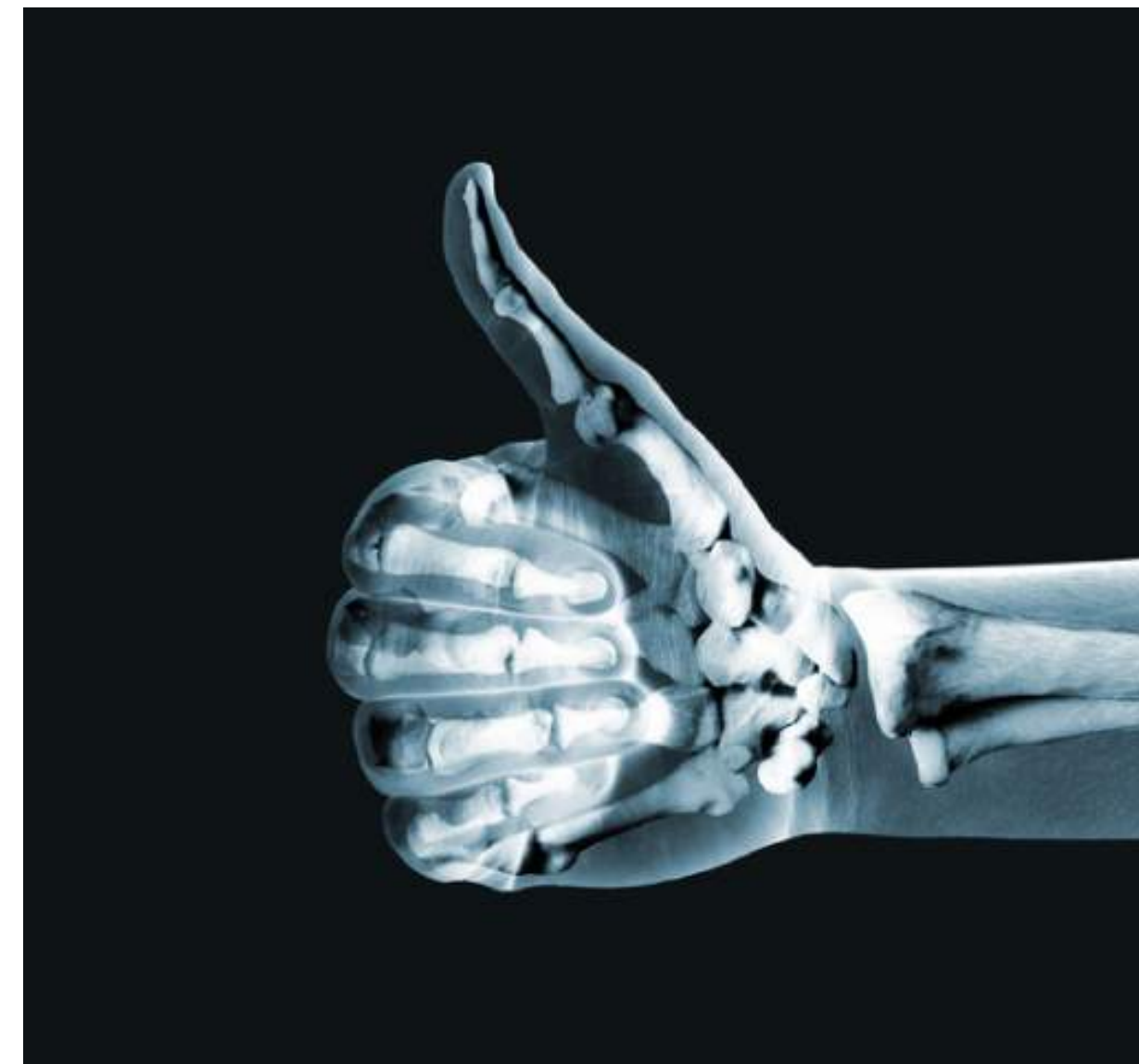


Motywację zabijają toksyczni ludzie



**Toksyczni ludzie
będą Ci utrudniać
budowanie
neuroplastyczności
opartej na
doświadczeniu
pozytywnym**

Ulatująca z człowieka motywacja?





neurony do
roboty[®]
dziękuję

Marzena Grochowska

www.neuronydoroboty.pl

marzena@neuronydoroboty.pl