



MOTIVASYON





Motivasyon Nedir?

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

Motivasyon Türleri

1

İçsel Motivasyon

Kişinin kendi içinden, kendi isteği ile başarılı olma arzusudur.

2

Dışsal Motivasyon

Dışsal güdüler çevresel uyarıcılar yardımıyla bireyi harekete geçiren güdülerdir.



Motivasyonun Kaynakları

İçsel Motivasyon Kaynakları

- **Amaç**
- **Öğrenme isteği**
- **Merak-İlgi Sevgi**

Dışsal Motivasyon Kaynakları

- **Ödül-Ceza**
- **Not**
- **Aile-Öğretmen**



Motivasyonu Azaltan Etkenler Nelerdir?

- **Kararsızlık**
- **Ümitsizliğe Düşmek**
- **Dersi sevmemek**
- **Hedefin Olmaması**



Motivasyonu Azaltan Etkenler Nelerdir?

- **Başarısızlık Korkusu**
- **Kıyaslama**
- **Plansızlık**
- **Öğrenilmiş Çaresizlik**

MOTİVE OLMAK İÇİN;

Hedefler
belirleyin

Başaracağınıza
inanın

Sistemli
çalışın

Çalışma
ortamını
iyi düzenleyin

Kendinize
zaman
ayırın

Başarı
hikayeleri
okuyun

1. Hedef Belirleyin

- *Hedef belirlemede en önemli nokta hedefi kendinizin belirlemiş olmasıdır.*
- *Diğer önemli nokta hedefleriniz gerçekçi mi? Eğer gerçekçi hedefler koymazsanız hayal kırıklığı yaşayabilirsiniz.*

2. Başaracağınıza İnanın

- *Öncelikle kendinize güvenmelisiniz.*
- *Hiç kimse senden daha iyi değildir; ama sen ortaya bir şey koyamazsan, sen de hiç kimseden iyi değilsin.*



3. Sistemli Çalışın

- *Zamanı doğru kullanmak, veriminizi artırmak için yazılı bir program yapmalısınız ve bu programı kesinlikle uygulamalısınız.*

4. Çalışma Ortamınızı İyi Düzenleyin

- *Çalıştığınız masada başka bir işle uğraşmayın.*
- *Odadaki gürültüyü en aza indirin.*
- *Odanız çok sıcak veya soğuk olmasın.*
- *Çalışma ortamınızda televizyon, telefon ve tablet bulundurmayın.*



5. Kendinize Zaman Ayırın

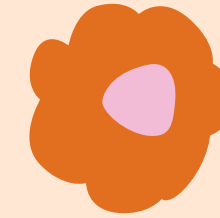
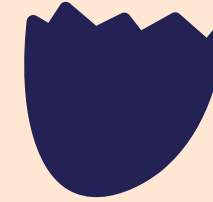
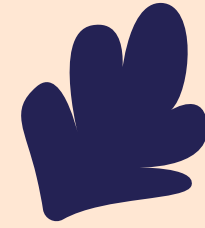
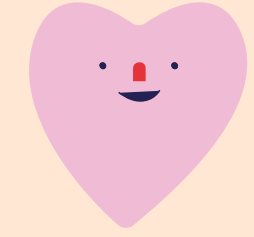
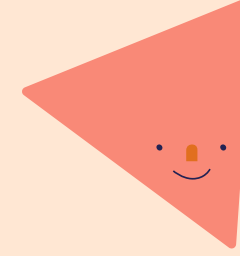
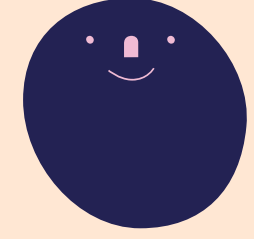
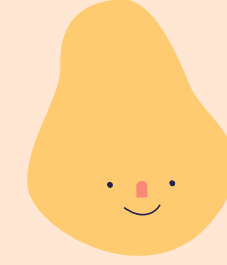
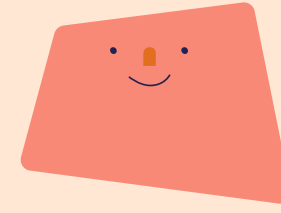
- *Tüm vaktinizi ders çalışarak geçiremesiniz; boş vakitlerinizde yapmaktan keyif aldığınız şeyler yapın.*



6. Başarı Hikayeleri Okuyun

- *Motive olabilmenin en güzel yollarından biri insanların neler yaptıklarını, hangi yollardan geçerek başarıya ulaştıklarını görüp örnek almaktır.*
- *Size bir sonraki sayfada birkaç başarı hikayesinden bahsedeyim :)*

**YENİŞEHİR
ORTAOKULU
PSİKOLOJİK
DANIŞMA
VE
REHBERLİK SERVİSİ**



KAYNAKÇA

- http://sorgunram.meb.k12.tr/icerikler/devlet-universiteleri-motivasyon-sunumu_8947846.html
- <https://www.rehberlikservisim.com/2018/02/motivasyon-sunusu/>

