

### Scrisoarea mea de motivare

**Ce îmi doresc să realizez până la finalul anului școlar? (alege 1-2 scopuri care sunt foarte importante pentru tine).**

.....

.....

**Ce ar trebui să fac pentru a atinge scopul/ scopurile propuse? (precizează 3-4 acțiuni/comportamente pe care ar trebui să le realizezi pentru atingerea fiecărui scop).**

1. ....
2. ....
- 3.
- 4.

**Ce m-ar putea împiedica să-mi ating scopul/ scopurile? (gândește-te la posibilele obstacole și cum ai putea să le depășești).**

| Obstacol                      | Strategie   |
|-------------------------------|---|
| Ex.<br>-nu am suficient timp; | Ex.<br>- îmi organizez activitățile sub forma unui orar;<br>- renunț să stau în fața televizorului și a calculatorului mai mult de o oră pe zi;<br>- îmi rog părinții să mă ducă cu mașina. |
|                               |   |
|                               |   |
|                               |   |
|                               |   |

Opre A., Benga O., Băban, A., (2015), *Managementul comportamentelor și optimizarea motivației pentru învățare*, Editura ASCR, Cluj Napoca.

Prof. consilier școlar, CJRAE Alba, Anca Monica-Iuliana