



CJRAE ALBA

# Strategii de motivare

Realizat de prof. consilier dr. Monica-Iuliana Anca

CJRAE Alba

# Motivația, o problemă?! Iată câteva strategii utile!

## Exercițiul nr. 1

### Cum să-mi realizez visele?

- ▶ Împărțiți o foaie de hârtie în trei coloane. Pe una va trebui să notați ce vă doriți cel mai mult și, dacă toate merg excelent, există șanse să și obțineți. Pe altă coloană notați poziția „realistului“, unde veți scrie ceea ce considerați că vi se va întâmpla (în mod real). În sfârșit, în coloana a treia puneți lucrurile (elemente personale-insuficientă perseverență, spre exemplu; dificultăți sociale – un mediu de lucru nepotrivit, de pildă), ce vă împiedică să ajungeți în coloana întâi și vă obligă să vă cantonați în cea de a doua. Apoi faceți o listă pentru toate aceste blocaje în care să evidențiați strategiile de motivare a propriei persoane pentru a le depăși.

## Exercițiul nr. 2.

### Priorități și motive „Ce vreau și de ce?”

- ▶ Acest exercițiu este unul de conștientizare a motivelor, a resorturilor care ne împing să facem anumite acțiuni. Completând rubricile tabelului de mai jos (așa cu, este exemplificat, puteți ajunge la o înțelegere în profunzime a modului în care vă puteți

Ce vreau eu	De ce vreau (motivele acțiunilor din coloana I)
Exemplu: Vreau să am mulți prieteni.	Motive de afiliere- teama de singurătate, dorința de a fi apreciat.
	Motive de putere- să controlez alte persoane.

## Exercițiul nr. 3

### Împingând mașina să pornească

B. Clegg ne propune e exercițiul „Împingând mașina să pornească” gândindu-se la comportamente ce pot împiedica o zi să înceapă pozitiv (somm insuficient, trezire nedorită și neplăcută, o mică ceartă); autorul remarcă faptul că aceste aspecte ar trebui schimbate treptat.

Preluând principiul acestui exercițiu, vă propunem să treceți în revistă, în fiecare dimineață, motivele care vă activează la începutul zilei și vă pot pozitiva de-a lungul ei. Dacă veți face exercițiul de mai multe ori, veți descoperi din ce în ce mai multe lucruri de care să vă bucurați în fiecare nouă zi sau veți identifica scopuri de a schimba ceva în viața dumneavoastră, astfel încât să vă fie mai bine. Nu luați decizii radicale, încercați să clarificați în mod realist ceea ce merită schimbat și ceea ce merită păstrat. Învățați să vă placă schimbarea și chiar să abordați dificultățile ca modalități de dezvoltare personală, de maturizare sau de „călire psihologică”.

## Exercițiul nr. 4

### Faceți o favoare!

- ▶ Pentru dezvoltarea unor comportamente prosociale, pentru minimizarea trăirilor negative (frustrări, temeri, comportamente agresive), dar și pentru orientarea pozitivă a comportamentului dumneavoastră, treceți la fapte: faceți câte o favoare din când în când, mai des decât până în prezent. Începeți cu una într-o zi, apoi continuați cu cât mai multe, câte doriți dumneavoastră. (Puteți alege comportamente simple - să zâmbiți unei persoane care v-a ajutat, să treceți o persoană neajutorată strada, să oferiți o încurajare unui cunoscut sau unei persoane mai puțin cunoscute când vedeți că are nevoie de ea – sau mai complexe, implicând efortul și timpul dumneavoastră – să alocați 30 de minute pentru activități comunitare, să ajutați un cunoscut, deși acest lucru implică schimbarea programului dumneavoastră).

## Exercițiul nr. 5

### Exercițiu de vizualizare

- ▶ Când nu suntem suficient de motivați să realizăm un anumit lucru, ne putem acorda câteva momente de confort, plasându-ne într-o „stare de bine”, de relaxare, orientându-ne atenția spre „compartimentul” cu încredere în sine: putem vizualiza ce bine ne va fi când vom atinge acel obiectiv, ce bucurii vom avea în urma acțiunii noastre, succesele care vor urma rezultatelor obținute (chiar dacă sunt mici „acumulări” zilnice sau succese mai mari).

## Exercițiul nr. 6

### Motivatorul

- ▶ Identificați un lucru despre care ați putut constata că are un impact motivator asupra dumneavoastră (o carte, un film, o melodie) și folosiți-l nu doar în momentele mai puțin plăcute (când considerați că acest lucru v-ar face bine), ci și atunci când munciți din greu la un proiect/ sunteți în mijlocul unei activități ce evoluează spre un probabil eșec. Astfel, valoarea motivatoare a respectivului element va crește (dacă îl folosim doar atunci când avem un eșec, valoarea lui va deveni superfluă, exterioară nouă și –în consecință- se va diminua).

► Bibliografie:

- G. Pânișoară, I.-O. Pânișoară (2010), *Motivarea eficientă. Ghid practic*, Editura Polirom, Iași.