

MOTİVASYON NEDİR ?

Motivasyon itici bir güçtür. Her şeyi başarmak için bir itici güce ihtiyacınız vardır, aksi takdirde hiçbir şeyi gerçekleştiremezsiniz. Bir dilek, sizi harekete geçirebilecek kadar güçlü değildir ve zayıf bir arzudur. Amaçları ve hedefleri gerçekleştirmek için yalnızca güçlü bir arzu sizleri ileriye götürebilir.

MOTİVASYON 'A NEDEN İHTİYAÇ DUYARSINIZ ?

Motivasyonu sağlamak için, tam olarak ne istediğinizi bilmeniz gerekir. Hedefiniz net ve keskin olmalıdır ve getirilerini anlamlı ve farkında olmalısınız. **Hedeflerinizin sıklıkla düşünülmesi ve bunun gerçekleşebileceği fikrine ikna olunulması motivasyonunuzu artıracak ve bunu gerçekleştirme arzunuzu perçinleyecektir.**

MOTİVASYON

Kısa vadeli hedeflerde motivasyonun sağlanması daha kolaydır. Uzun vadeli hedefler söz konusu olduğunda ise motivasyonu uzun süre sürdürmek her zaman mümkün olmayabiliyor. Bu yüzden küçük hedeflerle başlamak akıllıca bir yaklaşımdır ve motive olunarak deneyim kazandıktan sonra daha büyük hedeflere geçebilirsiniz.

MOTİVASYON

Belirli bir objeyi elde etmek veya belirli bir hedefe ulaşmak istiyorsanız, lakin hareket etmeye yetecek kadar motivasyon hissetmiyorsanız, bu arzu edilen şeyin veya hedefin yeterince önemli olmadığı anlamına gelir. **Harekete geçmek ve hedefinize göre bir şeyler yapmak için güçlü bir arzunuz olmalıdır.**

MOTİVASYON

Motivasyonun duygularla ve hayal gücüyle çok ilgisi vardır; bu da motivasyonunuzu artırmak istiyorsanız, duygularınızı ve hayal gücünüzü üzerinde çalışmanız gerektiğini anlamına gelir.

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMA İP UÇLARI

1- Arzu ettiğiniz şeyleri düşünün ve analiz edin, gerçekten elde etmek isteyip istemediğinizi ve harcayacağınız çaba ve zamana değer olup olmadığını belirleyin.

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMA İP UÇLARI

2- Hedefinizi netleştirin. Yazmak bunun için size yardımcı olacaktır.

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMA İP UÇLARI

3- Sık sık hedefiniz ya da arzu ettiğiniz şey hakkında düşünün.

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMA İP UÇLARI

4-Hedefinizi hali hazırda gerçekleştirilmiş gibi görselleştirin ve zihninizi şüphelerinize kapayın.

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMA İP UÇLARI

5-Hedefinizle ilgili kitapları veya makaleleri okuyun.

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMA İP UÇLARI

6-Başarıya ulaşmış insanlar hakkında kitaplar okuyun. Bu onları taklit etmek için ilham kaynağı olabilir. Ve bunun için yardımcı olabilecek kitaplar, makaleler ve videolar bulabilirsiniz.

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMA İP UÇLARI

7-Genellikle, hedefinize ulaşarak elde edeceğiniz faydalar hakkında düşünün. Bu, arzunuzu ve motivasyonunuzu artıracaktır.

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMA İP UÇLARI

8- Yapmak istediğinizi elde ettikten sonra hayatınızın nasıl olacağını gözünüzde canlandırın. Hedefinize ulaştıktan sonra nasıl hissedeceğinizi düşünün.

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMA İP UÇLARI

9- “Benim amacıma ulaşmak için yeterli arzuya ve iç güce sahibim” gibi olumlu tasdik cümlelerini tekrarlayın. Bu doğrulamayı dikkatlice ve inançla tekrarlayın.

MOTİVASYONUNUZU ARTIRMA İP UÇLARI

10- Hemen Őimdi hedefinize doğru küçük adımlar atmaya baŐlayın. Doğru fırsatı ve zamanı beklemeyin. Doğru zaman Őuan

MOTİVASYON

“Motivasyon, başarının motorunu aktive eden elektrik enerjisidir.”

Arzunuzu halihazırda gerçekleştirilmiş gibi görselleştirin ve başarı duygularını kullanın; arzularınızı gerçekleştirmek için ne gerekiyorsa yapmanız gereken tüm enerjinizi açığa çıkarın.

MOTİVASYON İLE İLGİLİ SÖZLER

Nereye yatırım yapacaksan yap, önce inanacaksın... Çünkü; inanmazsan inandıramazsın.
Her şey inanmakla başlar.



MOTİVASYON İLE İLGİLİ SÖZLER



**Hayatta başarılı
olmak için üç
şey lazımdır**

**Dikkat
İntizam
Çalışmak.**

MOTİVASYON İLE İLGİLİ SÖZLER

Nereye gideceğini
bilmeyen bir gemiye
hiçbir rüzgâr
yardım etmez



MOTİVASYON İLE İLGİLİ SÖZLER

Üşenme. Erteleme.
Vazgeçme.

Ali Fuat Başgil

MOTİVASYON İLE İLGİLİ SÖZLER



MOTİVASYON İLE İLGİLİ SÖZLER



MOTİVASYON İLE İLGİLİ SÖZLER

MOTİVASYONUN 9 DÜŞMANI;

- 1.SÜREKLİ ŞİKAYET ETMEK!
- 2.KOŞUP MAZERETLERE SARILMAK,
- 3.GEÇMİŞTE YAŞAMAK
- 4.SÜREKLİ BAŞKALARINI VEYA KENDİNİ SUÇLAMAK
- 5.SORUNLARDAN-SORULARDAN KAÇMAK
- 6.HER ŞEYİ KONTROL ETMEYE ÇALIŞMAK
- 7.KENDİNİ BAŞKALARIYLA KIYASLAMAK
- 8.DAİMA HAKLI OLDUĞUNU DÜŞÜNMEK
- 9.DEĞİŞİME DİRENMEK

MOTİVASYON İLE İLGİLİ SÖZLER

Motivasyon

*Belli bir görevi tamamlamaya doğru
bireyi iten duygu ya da faktördür.*

MOTİVASYON İLE İLGİLİ SÖZLER

*"Hiçbir şeyden asla vazgeçme;
çünkü vazgeçenler yalnızca
kaybedenlerdir."
Abraham Lincoln*



MOTİVASYON İLE İLGİLİ KARİKATÜRLER



MOTİVASYON İLE İLGİLİ KARİKATÜRLER



MOTİVASYON İLE İLGİLİ VİDEOLAR

CESUR OL !

MOTİVASYON İLE İLGİLİ VİDEOLAR

PES ETMEYEN ADAM

MOTİVASYON İLE İLGİLİ VİDEOLAR

GÖRÜLMİYEN SANATÇI
EŞREF ARMAĞAN

MOTİVASYON İLE İLGİLİ VİDEOLAR

**HER ŞEY BİR ADIMLA
BAŞLAR.**

MOTİVASYON İLE İLGİLİ VİDEOLAR

ENGEL TANIMAYAN BAŞARI.

MOTİVASYON İLE İLGİLİ VİDEOLAR

ENGEL TANIMAYAN BAŞARI.

MOTİVASYON İLE İLGİLİ VİDEOLAR

ENGEL TANIMAYAN BAŞARI.

MOTİVASYON İLE İLGİLİ VİDEOLAR

ENGEL TANIMAYAN BAŞARI.

MOTİVASYON İLE İLGİLİ VİDEOLAR

PERFORMANSI ARTIRMA.

MOTİVASYON İLE İLGİLİ VİDEOLAR

ENGELLERİ AVANTAJA ÇEVİRİN.

MOTİVASYON İLE İLGİLİ VİDEOLAR

**KAVANOZDAKİ PİRE (ÖĞRENİLMİŞ
ÇARESİZLİK).**

BİZİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN;

Teşekkür Ederim

HAZIRLAYANLAR

**EMİNE YİĞİT ÖZEN
FERHAT YILMAZ**

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARI

MART-2023