

Rüya görmeyen gereken saatlerde
rüyalarınız için çalışın

Agit IŞIK

ÇALIŞMAYI SEVMEMEK

Çalışmayı sevmemenin en büyük nedeni çalışacak dersi veya konuyu anlamamaktır.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- ⇒ Çalışılacak olan ders veya konuyu anlayabileceğiniz kaynaklardan çalışın,
- ⇒ Hedefinizi parçalara bölün,
- ⇒ Hedefinize ulaştığınızı hayal edin,
- ⇒ Grup çalışması yapmayı deneyin

ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMAK

Çalışmaya başlayamamanın nedeni çalışılması gereken dersi veya konuyu sevmemektir.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için;

- ⇒ Neden çalışmanız gerektiğini düşünün,
- ⇒ Hedef tespiti yapın,
- ⇒ Çalışacağınız konuyla ilgili, ilginizi çekecek sorular çıkarın ve bunlara cevap arayın,
- ⇒ Dersin veya konunun sevebileceğiniz bölümlerini düşünün.

CİZRE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



Uçamıyorsan, koş; koşamıyorsan, yürü. Eğer yürüyemiyorsan, sürün; ama hareket etmeye devam et. Geleceğe ilerlemeyi sürdür.

Martin Lutherking

MOTİVASYON NEDİR?

İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluşturur. İşte bu itici güce "MOTİVASYON" adı verilir

MOTİVASYONU BOZAN İÇ ETKENLER

ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

ENDİŞEYE KAPILMAK

KENDİNE GÜVENME

BAŞARACAĞINA İNANMAMA

UMUTSUZLUĞ KAPILMA

DIŞ ETKENLER



BAŞKA ŞEYLER YAPMA İSTEĞİ

Bu durum çalışmaktan verim alamamaktan kaynaklanır. Verim alamamanın nedeni ise öğrenilenlerin günlük hayatta gerekliliğine inanmamaktır. Plansızlık ve bahanelere takılıp kalmak da bu sorunu oluşturur.

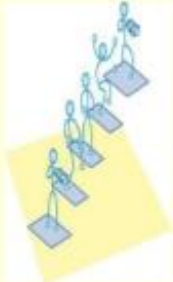
Bu sorunu ortadan kaldırmak için:

⇒ Öğrendiğiniz bilgilerin sınavda karşınıza çıkacağını düşünün,

⇒ Sorumluluğu ele alın, hayatınızla ilgili kararlar almayı bahanelerle engellemeyin.

Unutmamız gereken 10 kelime

- İmkansız
- Yapamam
- Eğer
- Keşke
- Sonra
- Belki
- Zamanım yok
- Olmaz
- Anlamam
- Bilmem



Her zaman kullanmamız gereken 10 kelime

- İnanıyorum
- Kesinlikle
- Yapabilirim
- Zamanım var
- Biliyorum
- Bir yolu vardır
- Anlarım
- İyi ki
- Şimdi
- Derhal



MOTİVASYONUMU NASIL ARTTIRABİLİRİM?

ERTELEMİYİN!

Mazeretlere sığınmaktan vazgeçin. içinde bulunduğunuz durumda en iyisini yapmanın yollarını arayın çalışmayan başlayabilecek gücü kendinizde hissedeceksiniz...

KENDİNİZE ENGEL OLMAYIN...

BAŞARISIZLIĞI, DOĞRUSUNU ÖĞRENMEK İÇİN BİR FIRSAT VE TECRÜBE ŞEKLİNDE DEĞERLENDİRİN

İNANIN!

- ⇒ İnançlarımızdan eylemlerimiz doğar.
- ⇒ İnanç, insan davranışını etkileyen en önemli motive edici güçlerdendir.
- ⇒ Başarabileceğinize ve hedefe ulaşabileceğinize inanın. İnsan inandığını gerçekleştirebilir.

KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN!

- ⇒ Sevdiğiniz şeyleri yapmak için çalışma planınızda kendinize zaman ayırın.
- ⇒ Sizi memnun edecek şeyler bulun.
- ⇒ Hayatı sevin. Yaşamayı sevin.
- ⇒ Her şeyde bir güzellik arayın.
- ⇒ Etrafınızda olumlu düşünen arkadaşlarınız olsun.

MERAK EDİN

- Çalışacağınız derslerin ilgi duyduğunuz, merakınızı çekecek yerlerini araştırın.
- Merak, öğrenmek için harekete geçirir.



SOMUT HEDEFLER BELİRLEYİN!!

Ne olmak istediğinizi genel olarak değil de net bir ifadeyle yazın ve Görebileceğiniz yerlere asın.

KORKMAYIN!

- Başarısızlık bir sonuçtur. Bu sonuç, davranışlardan kaynaklanır. Eğer davranışlar değiştirilirse sonuç da değişir.
- Yoksa başarısızlık sizin kaderiniz değildir.
- Öyleyse başarısızlıktan korkmayın.
- Başarısızlığı daha iyisini yapmak için başlangıç olarak görün, bitiş olarak değil.

