

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.

VAZGEÇME

Hayatta ne istediğinize karar verin; kalkın ve başarıya kadar asla vazgeçmeyin.

içbir şeyden asla vazgeçme; çünkü vazgeçenler yalnızca kaybedenlerdir.

MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



Hedefin Olması



Planlı Çalışmak



Kendine Güvenmek



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

Martin Lutherking

ŞEHİT VALİ DERVİŞ YALIM ORTAOKULU



MOTİVASYON NEDİR?



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

İnsan davranışlarının temelinde ihtiyaç vardır. Bu ihtiyaçlar insanı harekete geçiren itici gücü oluşturur. İşte bu itici güce "MOTİVASYON" adı verilir. Motivasyon itici bir güçtür. Motivasyonu yüksek olan çalışanlar, çalışmalarının olumlu sonuçlar doğuracağına inandıkları için endişe duymazlar. Ayrıca, yüksek motivasyon, kişilerin beceri ve yeteneklerini tam kapasite kullanmalarını sağlayarak onların gelişimlerine katkıda bulunur.

ŞEHİT VALİ DERVİŞ YALIM ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

MOTİVASYONU BOZAN ETKENLER

ÇALIŞMA İSTEKSİZLİĞİ

ENDİŞEYE KAPILMAK

KENDİNE GÜVENMEME

BAŞARACAĞINA İNANMAMA

UMUTSUZLUĞA KAPILMA

ÇALIŞMAYI SEVMEMEK

Çalışmayı sevmemenin en büyük nedeni çalışacak dersi veya konuyu anlamamaktır.

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.

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
- ⇒ İnanıyorum



MOTİVASYONUMU NASIL ARTIRABİLİRİM ?



bulduğunuz durumda en iyi işi Yaşamın vollarını arayın **ERTELEMİYİN**

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

İNANINI!

- 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.