

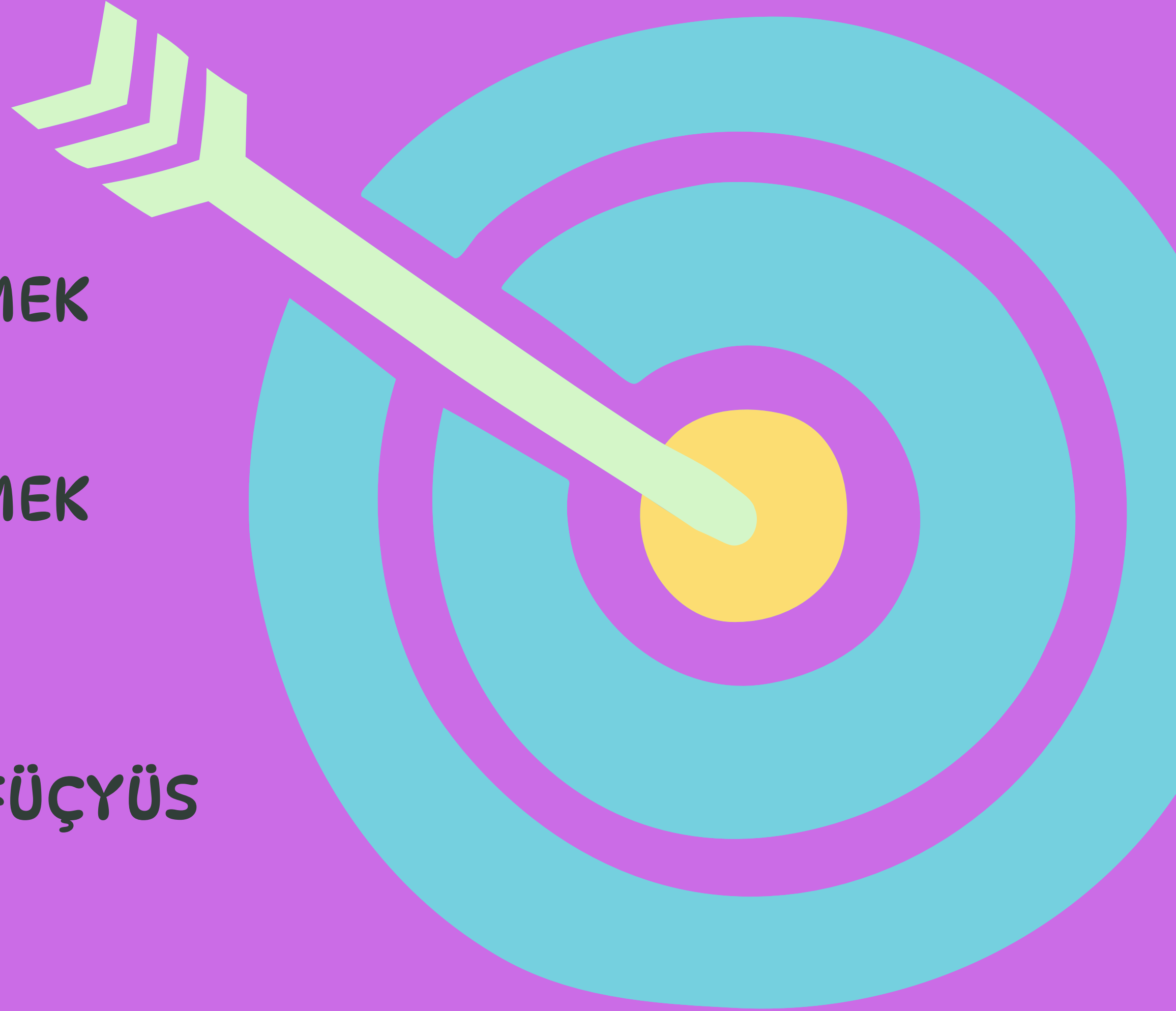


MOTİVASYON



**DÜŞÜNMEDEN ÖĞRENMEK
FAYDASIZ,
ÖĞRENMEDEN DÜŞÜNMEK
TEHLİKELİDİR.**

KONFÜÇYÜS



MOTİVASYON NEDİR?

Motivasyon bireylerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleri ile harekete geçmeleri, eylemde bulunmaları durumudur.



BAŞLAMAK İÇİN ZAMAN KAYBETMEYİN!..



MOTİVASYON alışkanlığı başlatmaz, davranıştan sonra gelir.



Planlar!.. Amaçlar!.. Hedefler!..

- Planlarınız var mı?
- Kendinize amaçlar belirler misiniz?
- Kendinize hedefler koyar mısınız?
- Hedeflerinize genelde ulaşıyor musunuz?
- Defalarca hedefler belirleyip sonra ulaşamadığınız için hayal kırıklığı yaşadınız mı?
- İstemediğiniz alışkanlıklardan kurtulup, istediğiniz **YENİ** alışkanlıklara **KOLAYCA** ve **KENDİLİĞİNDEN** nasıl ulaşırsınız?

MOTİVASYONU BOZAN İÇ ETKENLER

1

PLANSIZLIK-
ÇALIŞMA
İSTEKSİZLİĞİ

2

KARARSIZLIK-
ENDİŞEYE
KAPILMA

3

KIYASLAMA-
KENDİNE
GÜVENMEME

4

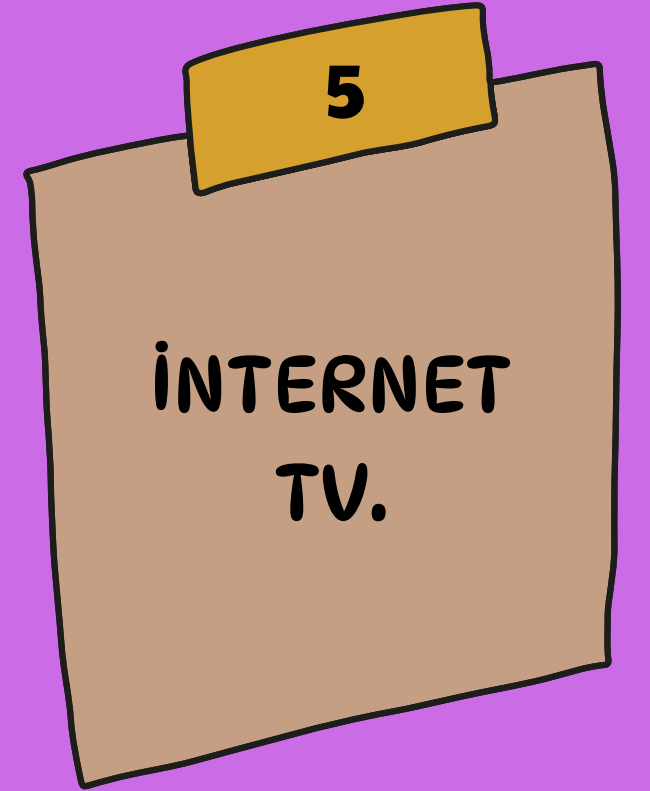
BAŞARACAĞINA
İNANMAMA

5

HEDEFİN
OLMAMASI



MOTİVASYONU BOZAN DIŐ ETKENLER



ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMAK

Çalışmaya başlayamamanın en önemli 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.



ÇALIŞMAYI SEVMEMEK

Çalışmayı sevmemenin en büyük nedeni çalışılacak 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



BAŞKA ŞEYLER YAPMAYI İSTEMEK

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.



BUNLARI UNUTALIM

İM KANSIZ

BELKİ

YAPAMAM

OLMAZ

KEŞKE

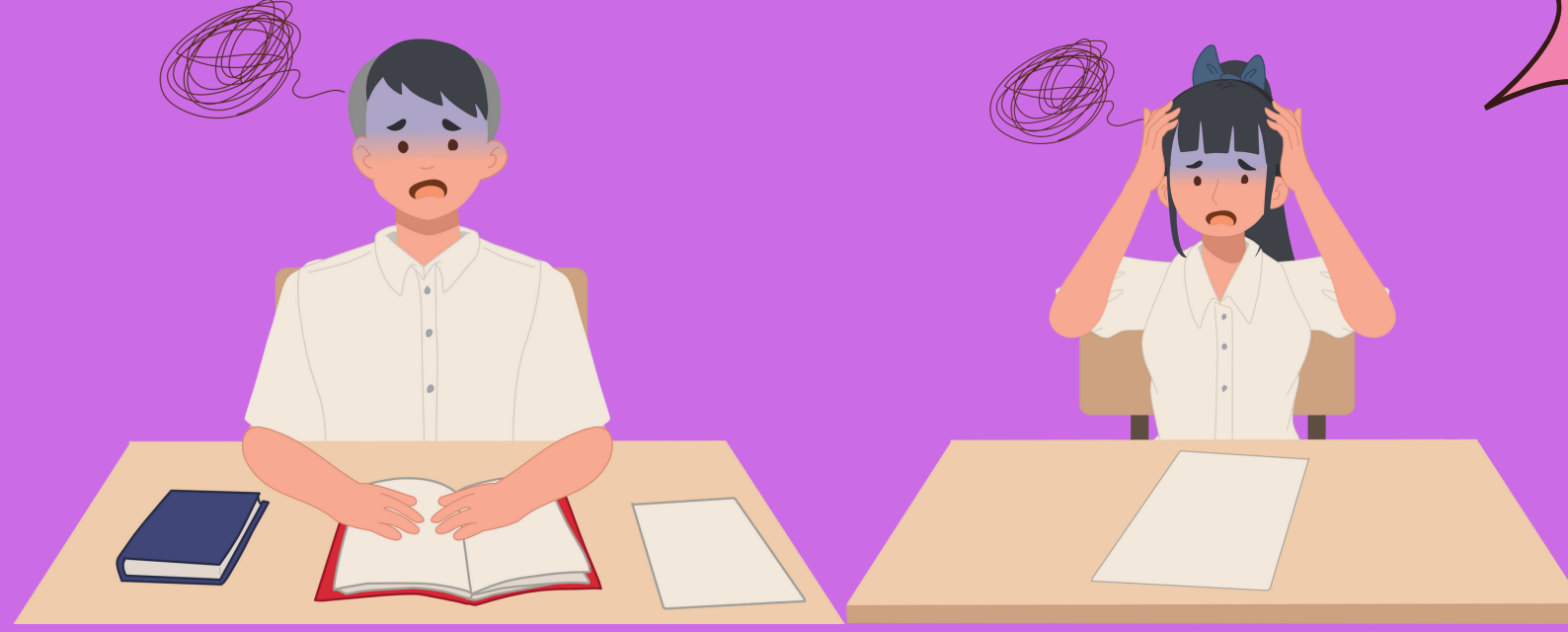
ZAMANIM YOK

ÇOK GEÇ

EĞER

SONRA

ANLAMAM



HER ZAMAN HATIRLAYALIM

İNANIYORUM

**ASLA PES
ETMEK YOK**



**KENDİME
GÜVENİYORUM**

**SABIRLI
OLMALIYIM**

**BİLİYORUM
BAŞARABİLİRİM**

**HEDEFLERİM
VAR
YAPABİLİRİM**

İMKANSIZ DEĞİL

BİR YOLU VARDIR

**PLANLIYIM
DAHA ZAMANIM
VAR**

**DENEMekten
VAZGEÇME**