



PASIUNE ȘI AUTOMOTIVARE



Ce este automotivarea și de ce este importantă în educație?

Capacitatea de a te motiva (automotivația) este o abilitate importantă în zilele noastre în educație. Automotivarea îi determină pe indivizi să continue chiar și în fața eșecurilor, să profite de oportunități și să dea dovadă de angajament față de ceea ce doresc să realizeze. Automotivarea este forța care ne continuă să ne împingă să mergem mai departe – este impulsul nostru intern de a realiza, produce, dezvolta și continua să mergem înainte. Înțelegerea și dezvoltarea automotivației vă poate ajuta să preluați controlul asupra multor alte aspecte ale vieții și educației dumneavoastră.

Motivația este una dintre cele trei domenii ale abilităților personale care sunt parte integrantă a conceptului de inteligență emoțională. Este „de ce” din spatele a tot ceea ce faci și motivul pentru care s-ar putea să iei o cauză, să te angajezi într-o acțiune sau să lucrezi spre un scop. Care este legătura dintre pasiune și automotivare? Pasiunea este o emoție asupra căreia trebuie acționată. O dorință alimentată de pasiune va aduce cele mai mari rezultate în viață și educație. A găsi ceea ce ești pasionat este o călătorie în sine.

Sprrijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru nicio utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.

NOTIUNI PRINCIPALE

CE ESTE AUTOMOTIVAREA ȘI DE CE ESTE IMPORTANTĂ ÎN EDUCAȚIE?

MOTIVAȚIE INTRINSECĂ PENTRU CURSANȚII PASIONAȚI DE-A LUNGUL VIEȚII

AUTOMOTIVAȚIA ÎN AFARAZONEI DE COMFORT

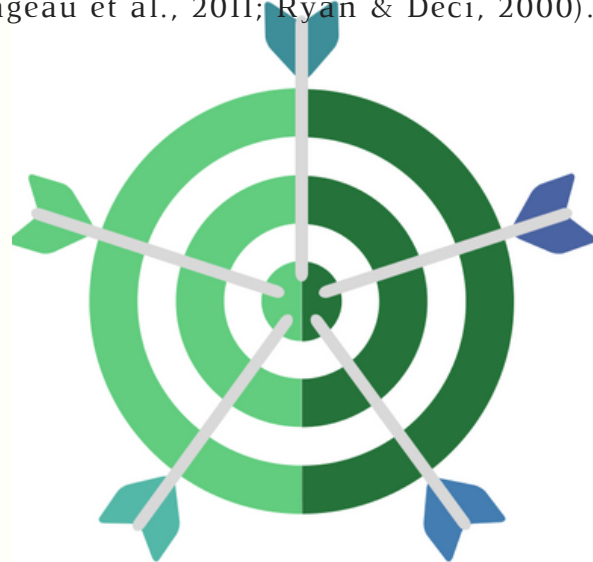
SFATURI PENTRU A VĂ STIMULA AUTOMOTIVAREA



Adesea, atunci când nu îți trăiești pasiunea, trăiești viața pe care o crezi că este acceptabilă pentru alții. Cei care își trăiesc pasiunea au o motivație internă care ajută la echilibrarea situației lor. Chiar dacă există un pic de incertitudine în jurul pasiunii tale, nu poți subestima valoarea de a iubi ceea ce faci. "Dacă nu țintiți spre nimic, este ușor să o obțineți".

Motivație intrinsecă pentru cursanții pasionați de-a lungul vieții

Pasiunea este definită ca o înclinație puternică către un obiect, o activitate, un concept sau o persoană pe care o iubim (sau îi place foarte mult), îl prețuiește foarte mult, în care investește timp și energie în mod regulat și care face parte din identitatea cuiva. În plus, modelul propune două tipuri de pasiune: pasiune armonioasă (HP) și pasiune obsesivă (OP). Primul tip de pasiune este interiorizat în mod autonom în sine, sau cu alte cuvinte, individul acceptă liber obiectul pasiunii ca fiind important, fără eventuale contingente atașate acestuia (Deci & Ryan, 2000; Mageau et al., 2011; Ryan & Deci, 2000).



OP, pe de altă parte, rezultă dintr-o interiorizare controlată a obiectului pasiunii, ceea ce înseamnă că valorile și reglementările asociate activității pe care o iubim sunt interiorizate cu contingentele atașate acestora (de exemplu, stima de sine, sentimentele de acceptare socială, etc., Lafrenière et al., 2011; Mageau et al., 2011) și, prin urmare, individului poate avea dificultăți în a-și controla impulsul de a se angaja cu pasiunea (Vallerand, 2015).



AUTOMOTIVAȚIA ÎN AFARA ZONEI DE COMFORT

De ce este nevoie pentru a fi motivat și a gândi în afara cutiei? Ei bine, mai întâi trebuie să știm ce este cu adevărat „cutia”. „Cutia” se referă pur și simplu la reguli, reglementări și așteptări. De fiecare dată când urmați o cale stabilită, rezolvați o problemă pentru răspunsurile așteptate sau faceți ceva bazat pe ceea ce știți deja, trăiți în interiorul „cutiei”. Cea mai simplă și una dintre cele mai eficiente tehnici motivaționale este săriți. Cea mai bună parte a gândirii în afara cutiei este că nu trebuie să vă gândiți la ceva anume. A avea un sentiment pozitiv al stimei de sine te motivează să înveți, îmbunătățește comportamentul la clasă și îmbunătățește performanța academică.



Pericolul mai mare pentru cei mai mulți dintre noi nu este că scopul nostru este prea sus și îl ratăm, ci că este prea jos și îl atingem.
(Michelangelo)



Ar trebui să-ți stabilești obiective dincolo de atingerea ta, astfel încât să ai mereu ceva pentru care să trăiești.

(Ted Turner)

Iată câteva sfaturi care te pot ajuta să-ți stimulezi auto-motivarea!

- Amintiți-vă „de ce”
- Începe simplu
- Vezi binele în rău
- Cunoaste-te
- Urmăriți-vă progresul
- Pune-ți obiectivul în calendar

