**Warsztat 1**

**Wprowadzenie do motywacji**

Czym jest, co daje i po co nam motywacja?

Słowo motywacja składa się z dwóch części: motyw i akcja. Aby podjąć działanie (akcję), trzeba mieć do tego odpowiednie motywy. Motywacja jest bardzo ważnym czynnikiem, od którego bardzo często zależy sukces.

Łaciński źródłosłów motywacji to movere, co oznacza wprawiać w ruch, popychać.

Motywacja jest jak paliwo, które pozwala samochodowi jechać. Tym samochodem jesteś Ty. Aby działać, czyli wykonywać jakąś czynność, musisz mieć odpowiednią ilość motywacji. Podobnie jak z paliwem i drogą, im dłuższa – tym więcej i dłużej potrzebujesz trzymać motywację na odpowiednim poziomie. Jeśli poziom motywacji spadnie, zniechęcisz się do

działania (tak jak samochód, który bez paliwa stanie).

A co z tzw. perpetum mobile? Podobnie jak silnik magnetyczny, który zawsze pracuje (bez paliwa), tak Ty jesteś wyposażony w mechanizmy, które pozwalają na wykonywanie zadań, bez motywacji. Są to nawyki.

Nawykowo robisz codziennie wiele czynności, i nawet możesz nie zdawać sobie z tego sprawy. Nawykiem jest chociażby tak prosta czynność (zabierająca w niektórych wypadkach czas), jak odbieranie maili. Klik, klik, klik i obierasz. Nie musisz się motywować do tej czynności. Podobnie jak z myciem zębów, o ile w młodości powstał u Ciebie taki nawyk.

Jak wynika z wielu badań, aby wytworzył się nowy nawyk, należy daną czynność wykonywać przez 21 dni. Czyli wnioskiem dla ciebie jest to, że, t **jeśli chcesz robić coś codziennie, bez motywowania się (np. nauka języka obcego lub szybkiego czytania)to zrób z tego nawyk**. Przez 3 tygodnie motywuj się i konsekwentnie powtarzaj czynność (o tej samej porze, w tych samych warunkach). Po tym okresie będzie to już czynnością nawykową.

**Jest wiele odmian motywacji**. Każdego człowieka tak naprawdę może motywować zupełnie inna rzecz. Dla jednej osoby najbardziej motywujące będzie wyobrażenie sobie po osiągnięciu swojego celu, dla innej bardziej może być motywujące wynagrodzenie pieniężne za wykonaną pracę. Motywacja jest tak bardzo istotna, ponieważ daje nam ona siłę do pracy a często zmienia nasze nastawienie w bardzo krótkim czasie.

Ludzie potrzebują motywacji do wykrywania większości czynności, które nie są dla nich przyjemnością. Największej motywacji wymagają czynności, które muszą być powtarzane mnóstwo razy zanim zostanie osiągnięty cel. Są to bardzo żmudne działania i bez motywacji człowiekowi nie chcę się ich robić. Dzięki motywacji człowiek może bardzo szybko zmienić swoje nastawienie do danej czynności.

Do najbardziej popularnych działań motywacyjnych należy:

wyobrażanie sobie osiągniętego celu

wynagrodzenie

skupienie się na celu

**Na podsumowanie naszego pierwszego warsztatu mam dla Was zadanie. Na kartce wypisz kilka rzeczy, które są dla Ciebie motywacja do działania.**