

CE NE MOTIVEAZĂ CU ADEVĂRĂT

26.01.2020



*„Viața nu este niciodată dificilă din cauza
circumstanțelor, ci din cauza lipsei sensului și a
scopului.” Viktor E. Frankl*

O concepție comună și de altfel învechită spune că majoritatea oamenilor muncește pentru bani.

Chiar dacă aceștia sunt importanți, nu ei sunt cei care ne fac să ne ridicăm dimineata din pat. Pentru a ne da seama de acest lucru, ajută să ne punem întrebarea “De ce?” De ce ne dorim acei bani? Pentru libertate, avere, prestigiu? Sau în spatele acestor dorințe există nevoi mai profunde? Desigur, banii sunt un element cheie al “ecuației”, însă aceasta include o lungă listă de alți factori cum ar fi: autonomie, realizare, fericire, scop, progres, relații de calitate etc.

Vă propunem un program prin care vom examina împreună deficiențele sistemelor actuale de recompensare și vom propune un mod diferit de a ne uita la motivație.

Vom explora un tip de gândire și o raportare întemeiată pe adevărata știință a motivației umane și alimentată de nevoia noastră înnăscută de a ne controla propriile vieți, de a învăța și a crea lucruri noi, de a deveni mai buni și de a face lumea un loc mai bun.

Metodele de creștere a motivației folosite în cadrul programului sunt bazate pe principii din economia comportamentală și facilitate prin tehnici din terapia cognitiv- comportamentală. Participanții se pot aștepta să plece cu un set practic de tehnici folosite în identificarea creșterea motivației.

Objective

La sfârșitul acestui workshop, participanții vor putea să:



Cunoască care sunt factorii esențiali care ne influențează motivația

Afle diferitele tipuri de motivație și să exerseze diferențierea lor prin analizarea propriului comportament



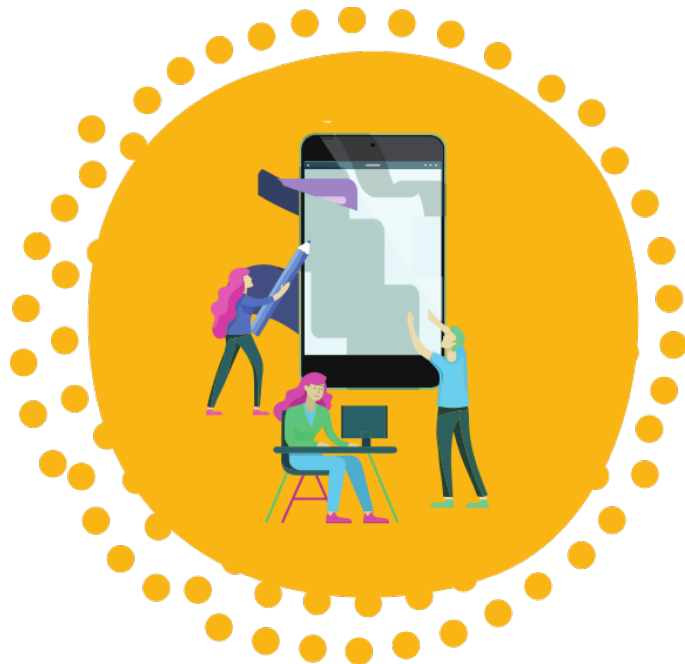
Descopere abordări noi ale motivației și să-și autoanalizeze sistemul motivațional

Cunoască metode concrete de a-și crește motivația pe plan individual și profesional

Înțelegerea și evaluarea motivației

-  Factorii motivaționali interni vs. externi care au impact asupra motivației
-  Motivația extrinsecă vs. intrinsecă - când suntem motivați intrinsec realizăm mai mult decât atunci când suntem în căutare de recompense externe





O abordare diferită de creștere a motivației

Cum să ne dezvoltăm un tip de gândire și o abordare a vieții construite în jurul unor factori motivaționali intrinseci mai degrabă decât extrinseci



Autonomia - control vs. dorința de autocontrol

Perfecționarea - impulsul de a deveni tot mai buni în ceea ce facem



Scopul - oamenii prin natura lor caută un scop, o cauză mai mare și mai durabilă decât ei înșiși



Automotivarea – “Efectul IKEA” și alte strategii de a ne crește motivația - Din când în când ne trezim plictisiți sau demotivați la muncă sau acasă. Simțim că întreprindem o muncă sisifică, repetând aceleași activități lipsite de satisfacție. Cum putem schimba situația când nu putem schimba circumstanțele?



Procesul

În cadrul acestui workshop vom facilita înțelegerea conceptelor și tehnicilor prin exerciții practice, specific terapiei cognitiv-comportamentale: modelul ABC, analiza gândurilor, analiza funcțională a comportamentului, stabilirea obiectivelor, modeling, restructurare cognitivă etc.

Durata - o zi, fiecare modul durează 3-4 ore

Muṭumim.