

Materiały z doradztwa zawodowego dla 7b

Wpisz do zeszytu przedmiotowego:

Temat: Motywacja – co to jest i po co?

Motywację charakteryzuje:

- wzbudzenie energii;
- ukierunkowywanie wysiłku na określony cel;
- selektywne zwracanie uwagi na istotne bodźce (przy zmniejszonej wrażliwości na bodźce nieistotne).

Osobą zmotywowaną można więc nazwać kogoś, kto przedkłada jedne aktywności nad inne, rozwija umiejętności wymagane do osiągnięcia postawionych sobie celów oraz poświęca energię do ich zrealizowania.

Wyróżniamy motywację zewnętrzną i wewnętrzną.

Obejrzyj film – w google wpisz: Motywacja – co to jest i po co? – Ośrodek Rozwoju Edukacji.

Uzupełnij kwestionariusz: „Co decyduje o Twoim postępowaniu?”

Pamiętaj włożyć uzupełniony kwestionariusz do teczki.