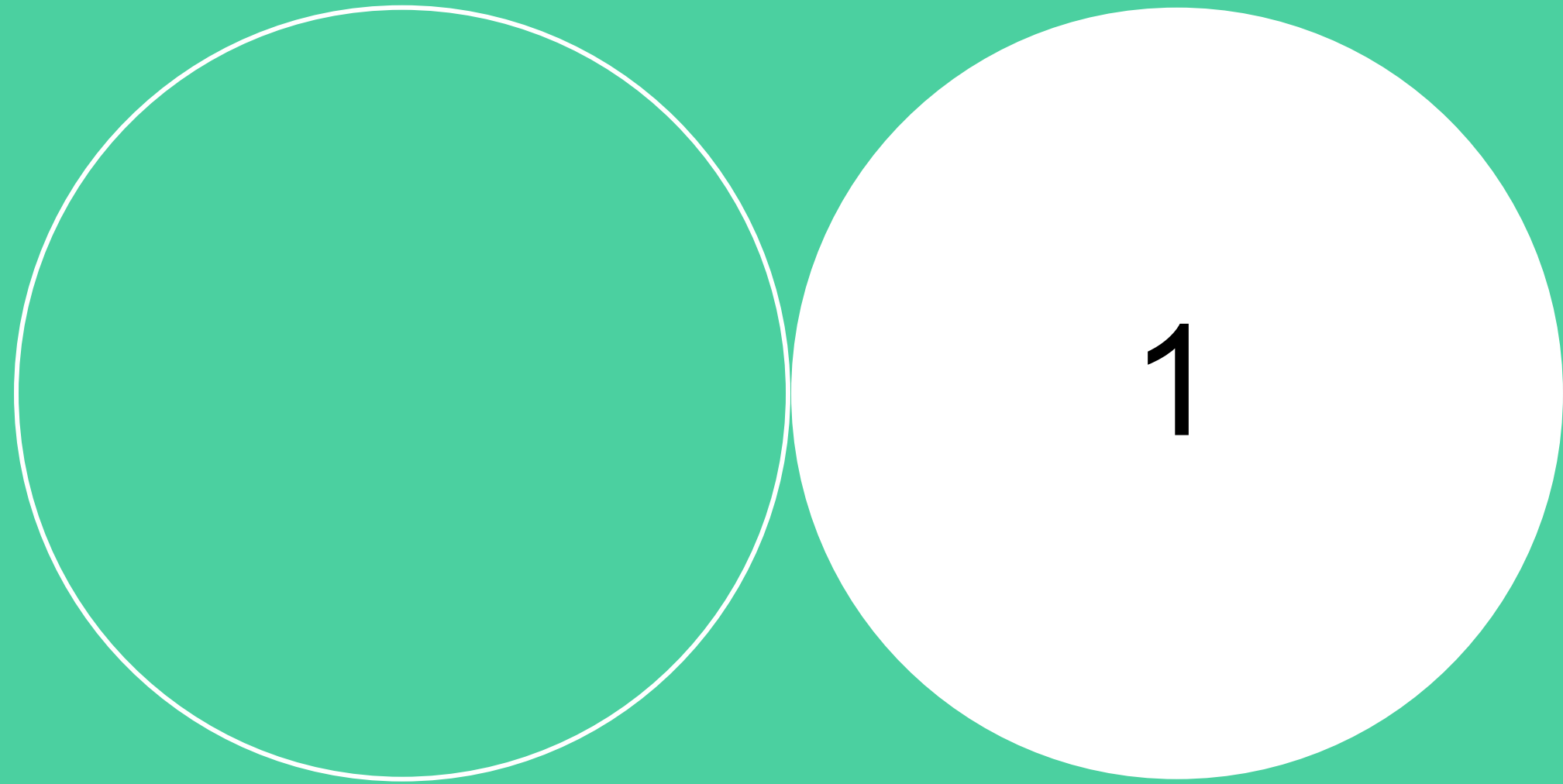

Мотивация на пути к цели



Антонина Лебединская



Почему нам сложно решать большие долгосрочные задачи



Вспомните момент, когда вы
в работе над целью чувствовали
Драйв, энергию

Как вы думаете, почему в тот момент вы
чувствовали драйв, откуда он брался?



Вспомните момент, когда вы
в работе над целью чувствовали
УДОВОЛЬСТВИЕ

Как вы думаете, что давало вам это
удовольствие? Какая мысль, какая
ситуация была причиной того, что вам
приятно?



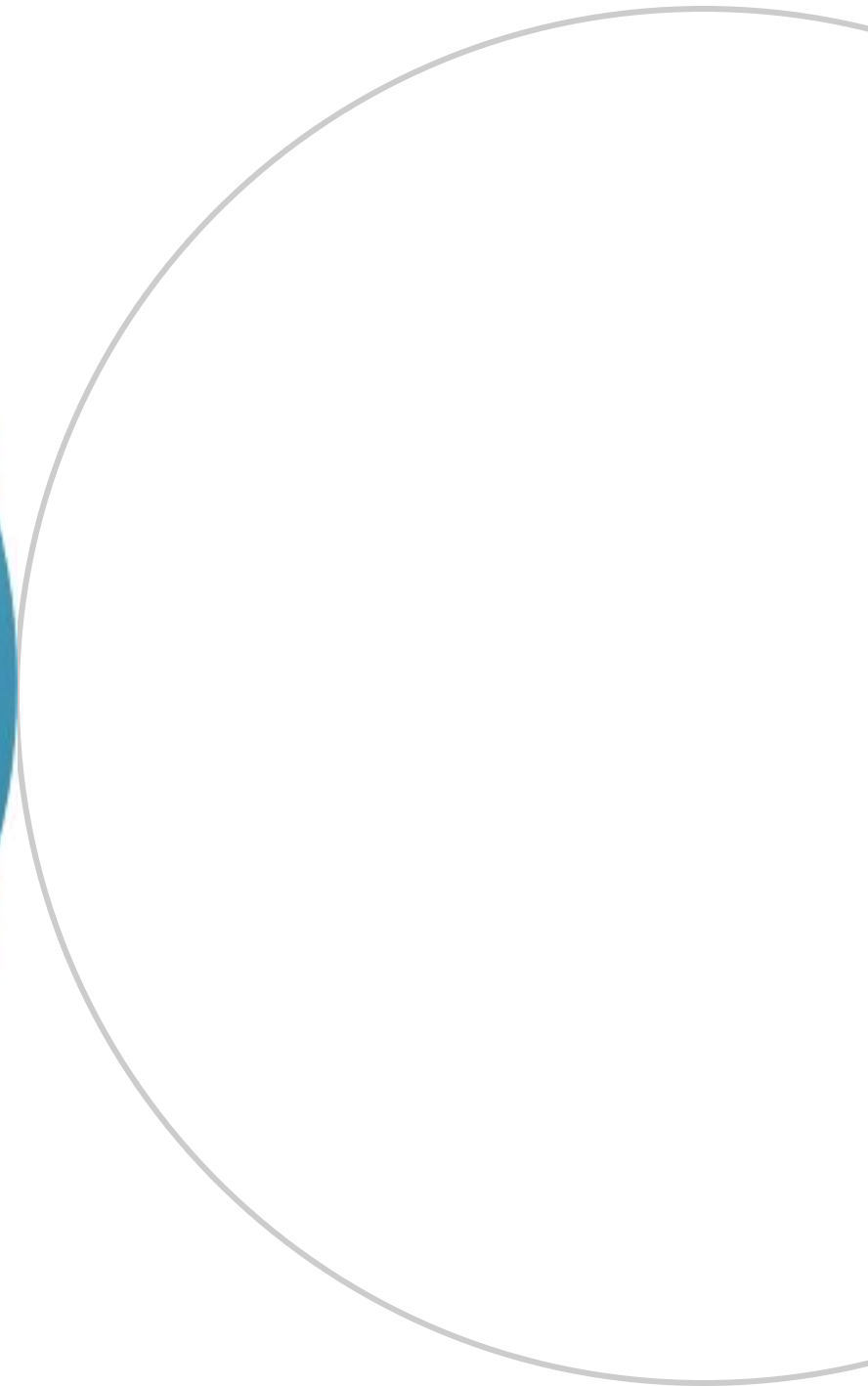
Мотивация и гормоны



Серотонин



Дофамин



Когда цель большая,
а путь долгий,
мы не чувствуем
дофамин и серотонин

Подробите цель
на промежуточные
результаты,
а большую задачу
на небольшие



Поддержка мотивации В работе над долгосрочными целями



Промежуточные
результаты и награды



Достижения дня
3 стоящие вещи



Свидетели
успеха





Пирамида Дилтса

Глубинная мотивация



«На подумать»

1 Окружение

Кто рядом? Что они дают? Что я даю им?
Где я? Почему здесь? Что у меня есть?
А в детстве?

2 Действия

Что я делаю? На что трачу время?
Почему на это?
Наиболее значимые поступки
и события за всю жизни: что в них
значимого?
Во что играл в детстве?

3 Таланты

Что мне удастся?
Что я могу лучше среднего?
Что я в себе развил?
Что легко удавалось в детстве?

4 Ценности

Что для меня важно и почему?
За что готов бороться?
Что неприемлемо?
В какие принципы верю?

5 Кто я

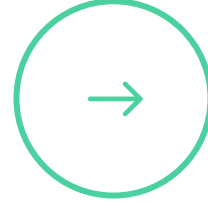
В чем моя сущность? Какой я?

6 Зачем

Смысл жизни: что я могу дать другим,
что я могу дать миру?
Ради чего я живу?



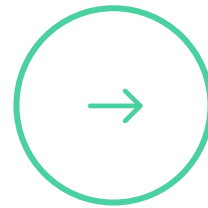
Связка пирамиды с целями



Когда цели и задачи поддержаны вашими истинными ценностями, мотивация рождается сама



Связка пирамиды с целями



Когда цели и задачи поддержаны вашими истинными ценностями, мотивация рождается сама

1

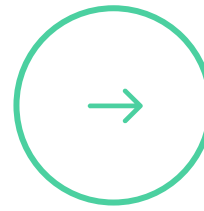
Ценности

Как работа над этой целью и ее достижение связаны с моими ценностями?

Как мои ценности проявляются в работе над этой целью?



Связка пирамиды с целями



Когда цели и задачи поддержаны с вашими истинными ценностями, мотивация рождается сама

1

Ценности

Как работа над этой целью и ее достижение связаны с моими ценностями?

Как мои ценности проявляются в работе над этой целью?

2

Кто я

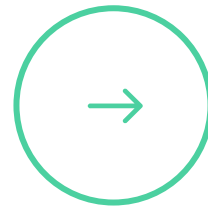
Как моя личность будет проявляться над этой задачей?

Я такой, и поэтому я хочу решить эту задачу

Я такой, и поэтому я смогу решить задачу



Связка пирамиды с целями



Когда цели и задачи поддержаны с вашими истинными ценностями, мотивация рождается сама

1

Ценности

Как работа над этой целью и ее достижение связаны с моими ценностями?

Как мои ценности проявляются в работе над этой целью?

2

Кто я

Как моя личность будет проявляться над этой задачей?

Я такой, и поэтому я хочу решить эту задачу

Я такой, и поэтому я смогу решить задачу

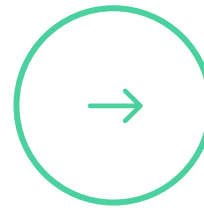
3

Кем быть

Как работа над этой целью приблизит меня к тому, кем я хочу быть?



Связка пирамиды с целями



Когда цели и задачи поддержаны с вашими истинными ценностями, мотивация рождается сама

1

Ценности

Как работа над этой целью и ее достижение связаны с моими ценностями?

Как мои ценности проявляются в работе над этой целью?

2

Кто я

Как моя личность будет проявляться над этой задачей?

Я такой, и поэтому я хочу решить эту задачу

Я такой, и поэтому я смогу решить задачу

3

Кем быть

Как работа над этой целью приблизит меня к тому, кем я хочу быть?

4

Ради чего

Что более значимое я буду делать, достигая эту цель?



7 мотиваторов

- 1 Мне интересно
- 2 Я успешен
- 3 Я полезен
- 4 Я создаю
- 5 Я влияю
- 6 Я часть
- 7 Я расту



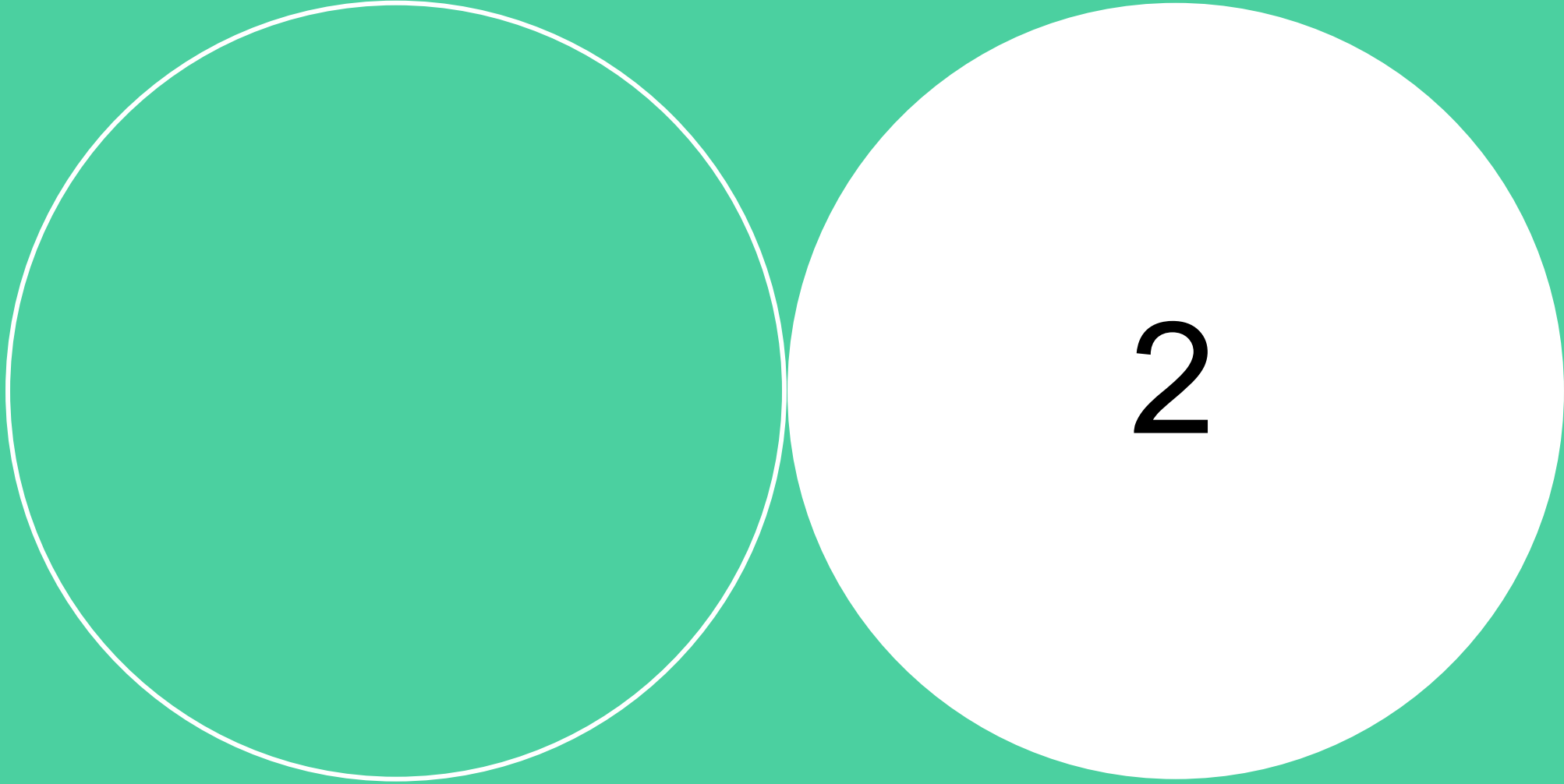
Если цель — выучить английский

Я успешен	Мне интересно	Я полезен	Я создаю	Я расту	Я влияю	Я часть
Устроиться на другую работу	В путешествии понимать гида на английском	Помогать детям делать дз	Продукт/идею, востребованные в других странах	Обучаться на английском в признанных мировых организациях	Писать статьи на Wiki Влиять на мнение людей в англоязычном сообществе	Принимать участие в коммуникации с иностранными коллегами
Больше зарабатывать	Путешествовать свободнее и общаться в поездках с иностранцами	Ездить на международные выставки и представлять компанию	Вести блог на английском	Читать статьи передовых международных изданий	Доносить свои идеи и влиять на принятие решений в штаб-квартире компании	Все успешные люди знают язык
Смогу понять коллегу из другой страны на конференции через неделю	Смотреть фильмы и сериалы в оригинале	Смогу помочь с переводом коллегам или близким, в путешествии или на работе		Читать зарубежную литературу непереведенную на русский		Стать частью международного сообщества специалистов, владеющих языком
	Узнаю, как звучат разные проф.термины на другом языке					
	Читать инстаграм англоязычных блогеров					Стать более статусным



Мотивация и дисциплина

Как заставить себя делать то, что не хочешь.
Или может не надо?



2

Мотивация нестабильна

**Только дисциплина
дает значимые
результаты**

ДИСЦИПЛИНА

Ставьте цель

Конкретизируйте до действий

План на количество или
длительность действий

Фиксируйте выполнение





Без жалости к себе
Принцип «без исключений»

