

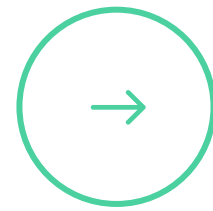
Что делать при спаде мотивации



Антонина Лебединская



Что делать со спадом мотивации



Признаки

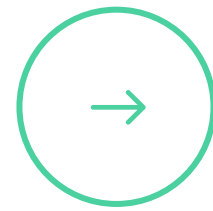
Откладывание

Спад настроения

Снижение качества



Что делать со спадом мотивации

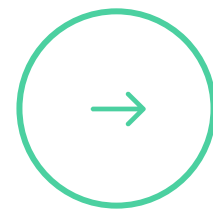


Признаки

Откладывание

Спад настроения

Снижение качества



Причины

Усталость

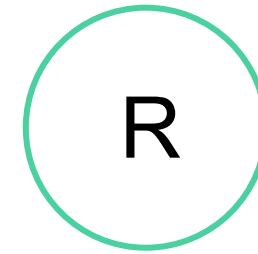
Смена приоритетов

Забытая мотивация

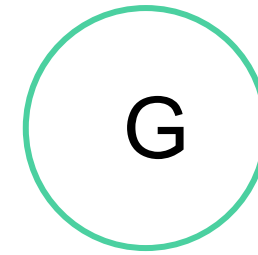


Модель работы со спадом мотивации

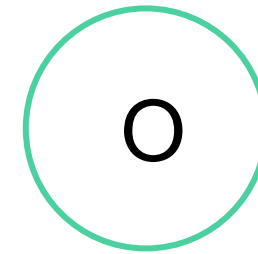
На основе коучинговой модели GROW



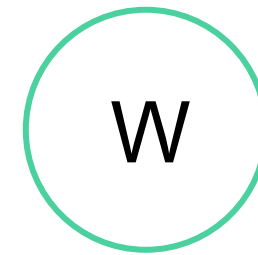
Реальность



Цель



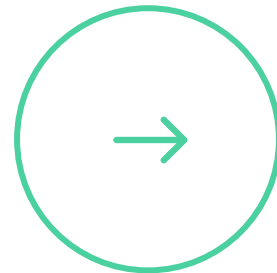
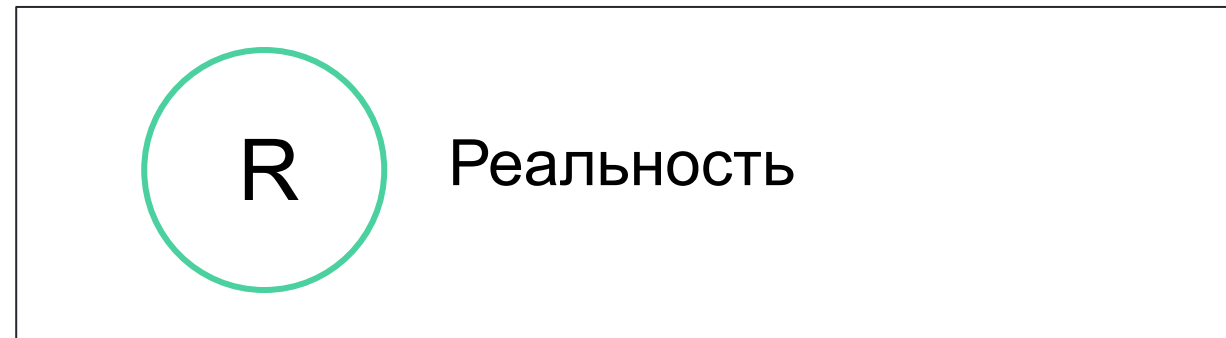
Варианты



Намерения



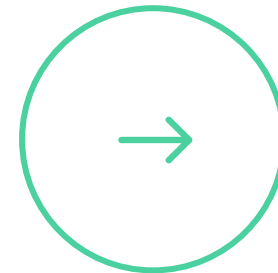
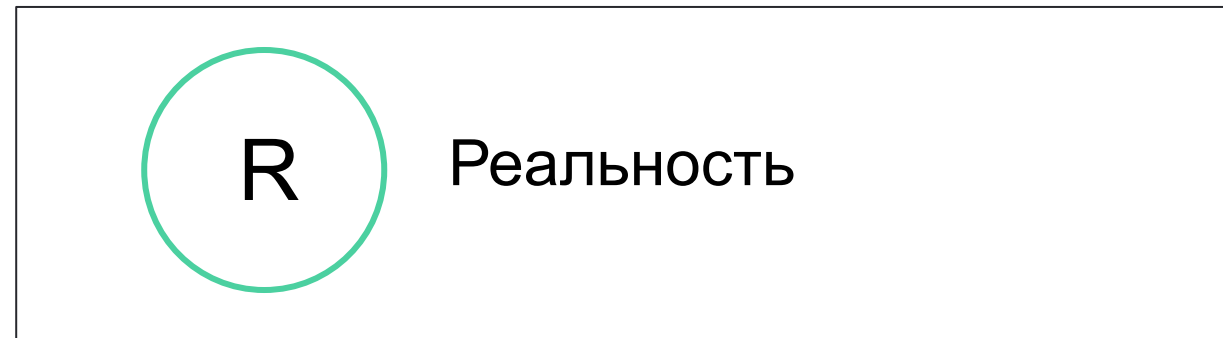
Модель работы со спадом мотивации



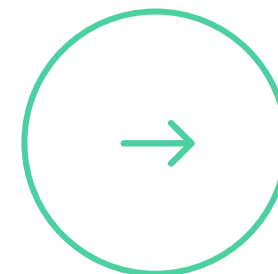
Я уже 12 дней не читаю статьи на английском.
Почему: Я устаю, мне хочется легкого
времяпровождения, слишком много интеллектуальных
задач



Модель работы со спадом мотивации



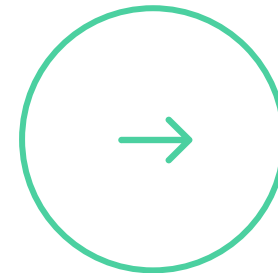
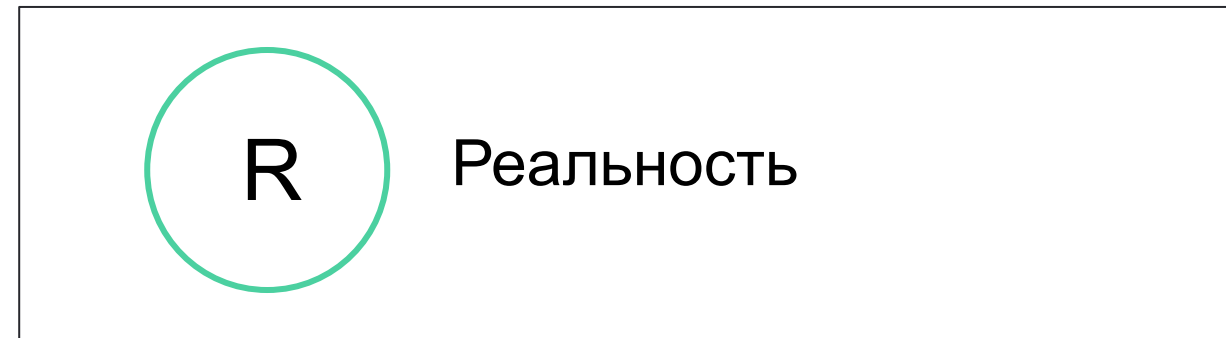
Я уже 12 дней не читаю статьи на английском.
Почему: Я устаю, мне хочется легкого
времяпровождения, слишком много интеллектуальных
задач



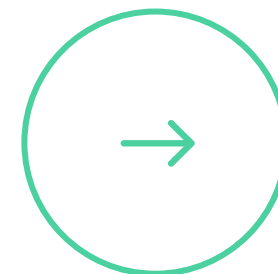
Я хочу понимать профессиональную речь на английском,
чтобы иметь возможность поехать учиться в Лондон или
Дублин



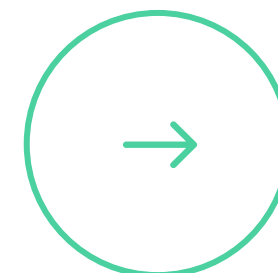
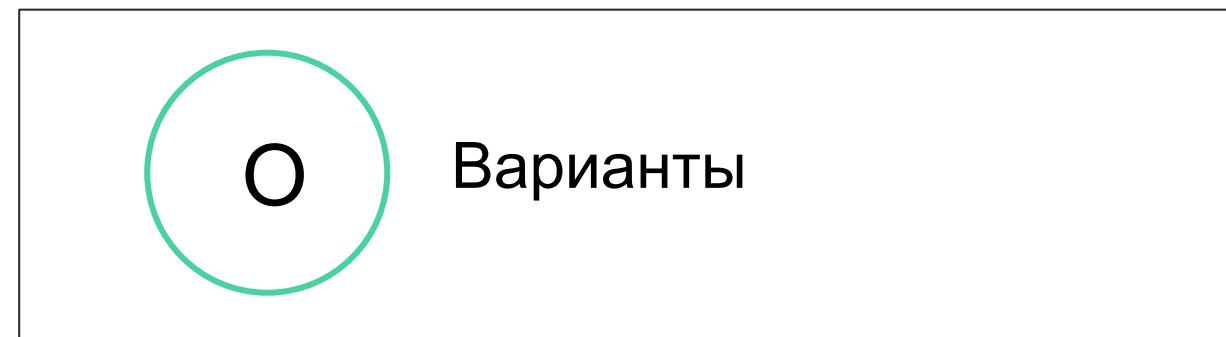
Модель работы со спадом мотивации



Я уже 12 дней не читаю статьи на английском.
Почему: Я устаю, мне хочется легкого
времяпровождения, слишком много интеллектуальных
задач



Я хочу понимать профессиональную речь на английском,
чтобы иметь возможность поехать учиться в Лондон или
Дублин



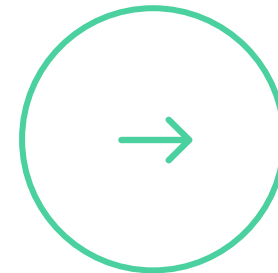
Можно читать по утрам, ДО КОФЕ, и лимитировать
7 минут. Может попросить кого-нибудь меня пушить?
Перед обедом? Не ем, пока не прочту?
Что мне будет за каждое прочтение?



Модель работы со спадом мотивации

R

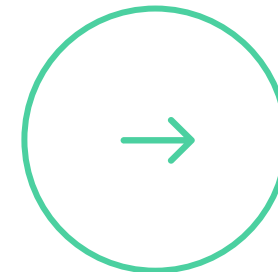
Реальность



Я уже 12 дней не читаю статьи на английском.
Почему: Я устаю, мне хочется легкого времяпровождения, слишком много интеллектуальных задач

G

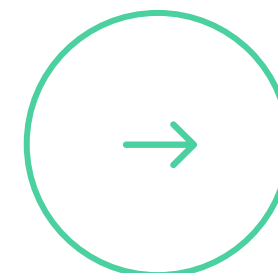
Цель



Я хочу понимать профессиональную речь на английском, чтобы иметь возможность поехать учиться в Лондон или Дублин

O

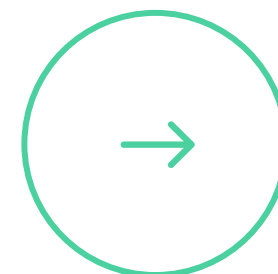
Варианты



Можно читать по утрам, ДО КОФЕ, и лимитировать 7 минут. Может попросить кого-нибудь меня пушить? Перед обедом? Не ем, пока не прочту? Что мне будет за каждое прочтение?

W

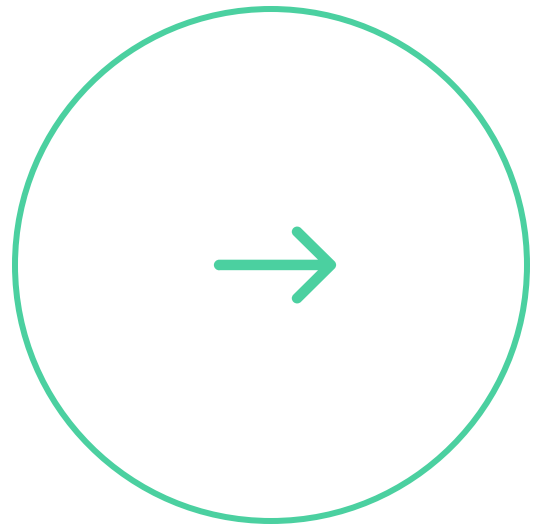
Намерения



Протестирую утро. Кофе можно только к комплекте с чтением. Нет чтения - нет кофе. За прочтение в приложении "привычки" отмечаю прогресс. Как только накопится 100 минут чтения, можно сделать перерыв – 3 дня не читать.



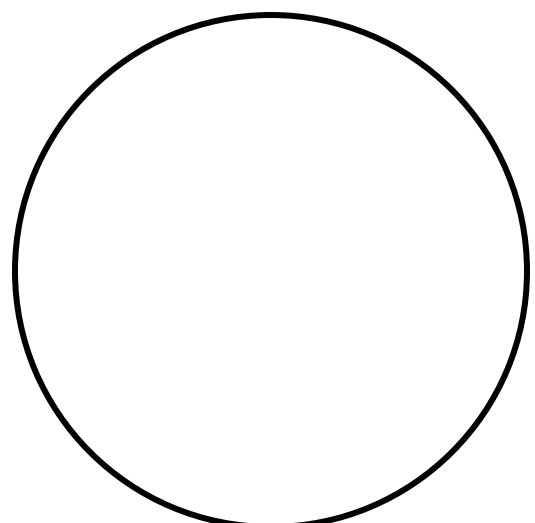
Награда за ДЕЙСТВИЯ и достижение



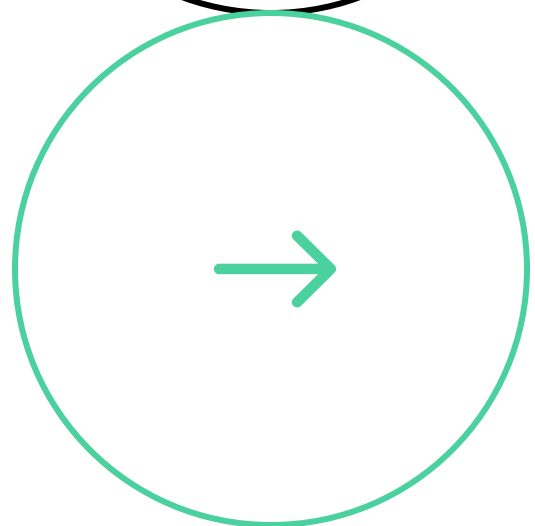
Что порадует, но не снизит результаты



Награда за ДЕЙСТВИЯ и достижение



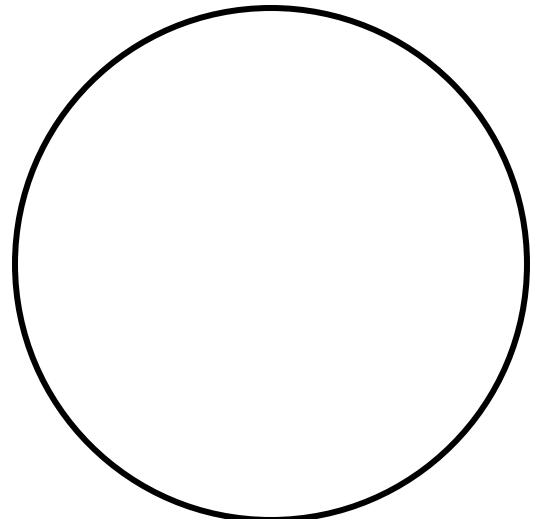
Что порадует, но не снизит результаты



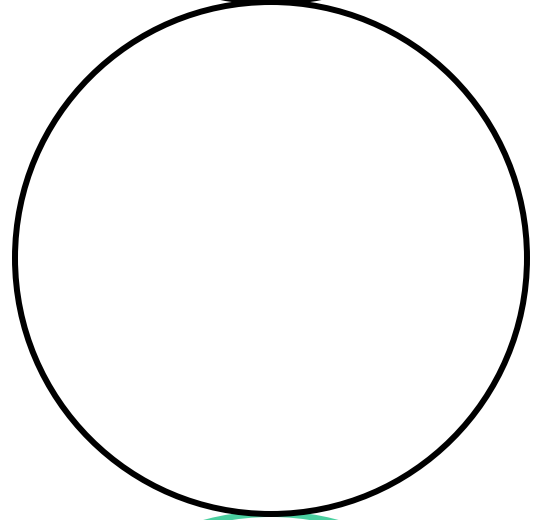
Что вы и так себе позволили бы



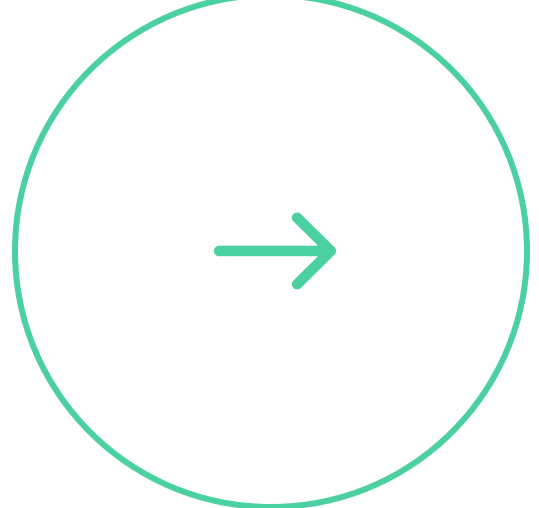
Награда за ДЕЙСТВИЯ и достижение



Что порадует, но не снизит результаты



Что вы и так себе позволили бы



Что вы хотели бы делать,
но не находили возможность



Вам необходимы

Дни расслабления

Если вы не запланируете такой день,
он наступит бесконтрольно и выбьет вас
из процесса надолго

