



Дополнительные материалы

Курс «Успеть все: учимся управлять временем». Лекция «Мотивация: как поддерживать драйв с точки зрения нейробиологии»

Лектор — **Татьяна Смирнова**

Книги:

1. Келли Макгонигал, «Сила воли. Как развить и укрепить»

Почему стоит прочесть:

- Поможет развить самоконтроль, необходимый в те моменты, когда мотивация снижается.
- Научит отличать настоящие награды от ложных.
- Даст упражнения и поможет лучше понять себя и свои мотивы.

Видео:

Выступление профессор Стэнфорда Кэрол Дуэк

https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?subtitle=en

О том, что помогает не сдаваться и сохранять мотивацию двигаться дальше, и какие существуют альтернативы награды за результат.

Фильм:

«В погоне за счастьем», реж. Габриэле Муччино, 2006

<https://rutube.ru/video/e91d1c8c915bfdae00917a8a5e4f83b4/>

Фильм с Уиллом Смиттом о том, как приверженность цели помогает пережить тяжелые времена и преодолеть трудности.

Научно-популярная статья (на русском)

<https://4brain.ru/blog/закон-йеркса-додсона/>

Статья от проекта 4Brain - том, при каком уровне мотивации достигаются наилучшие результаты.

Научные статьи (на английском):

1. Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. International journal of management, business, and administration, 15(1), 1-6.

<http://www.nationalforum.com/Electronic%20Journal%20Volumes/Lunenburg,%20Fred%20C.%20Goal-Setting%20Theoryof%20Motivation%20IJMBA%20V15%20N1%202011.pdf>

О том, какими должны быть цели, чтобы положительно влиять на мотивацию.

2. Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. Journal of Organizational behavior, 26(4), 331-362.

http://alain.battandier.free.fr/IMG/pdf/2005_GagneDeci_JOB_SDTtheory.pdf

О типах мотивации и значении баланса между внешней и внутренней мотивацией.