

algı



hedef



başarı

MOTİVASYON

?+💡=!

düşünce



performans

güven



MOTİVASYON NEDİR?

İnsanları iş yapma konusunda harekete geçiren güçtür.

Kişinin bir başka kişiden, bir kitaptan veya bir nesneden aldığı güçle harekete geçerek o işi başarma hedefidir.



Motivasyon ilham alınan kaynağa göre ikiye ayrılır; örneğin dış motivasyon için gözle görülür elle tutulur bir hedef olması gerekir, para kazanmak, kupa kazanmak vb. dış motivasyon örneğidir.

İç motivasyon ise kişinin iç dünyasından gelen kişisel bir çözüm bulma şeklidir. Örneğin bir bulmaca çözümü ya da kendinizi kaptırdığınız bir oyunu geçme hedefi, sizin iç motivasyonunuzdur.

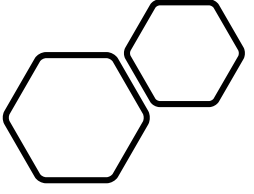
İÇSEL MOTİVASYON

-İhtiyaç,

-Hedef,

-İlgi,

*-Sevgi bireyi hareketlendiren,
iten en önemli etkenlerdir.*



DIŐSAL MOTİVASYON

Ödüller,

Çevreden davranıőa yansıyan tüm etkiler,

Çevrenin davranıőı kontrol etmesi ise dıősal motivasyon kaynaklarıdır.

MOTİVASYON PARÇALARI



1.Harekete Geçme (Aktivasyon) : Bu bir karar aşamasıdır. Örneğin kendinizi geliştirmek istediğiniz alan için bir kursa kayıt olmak.

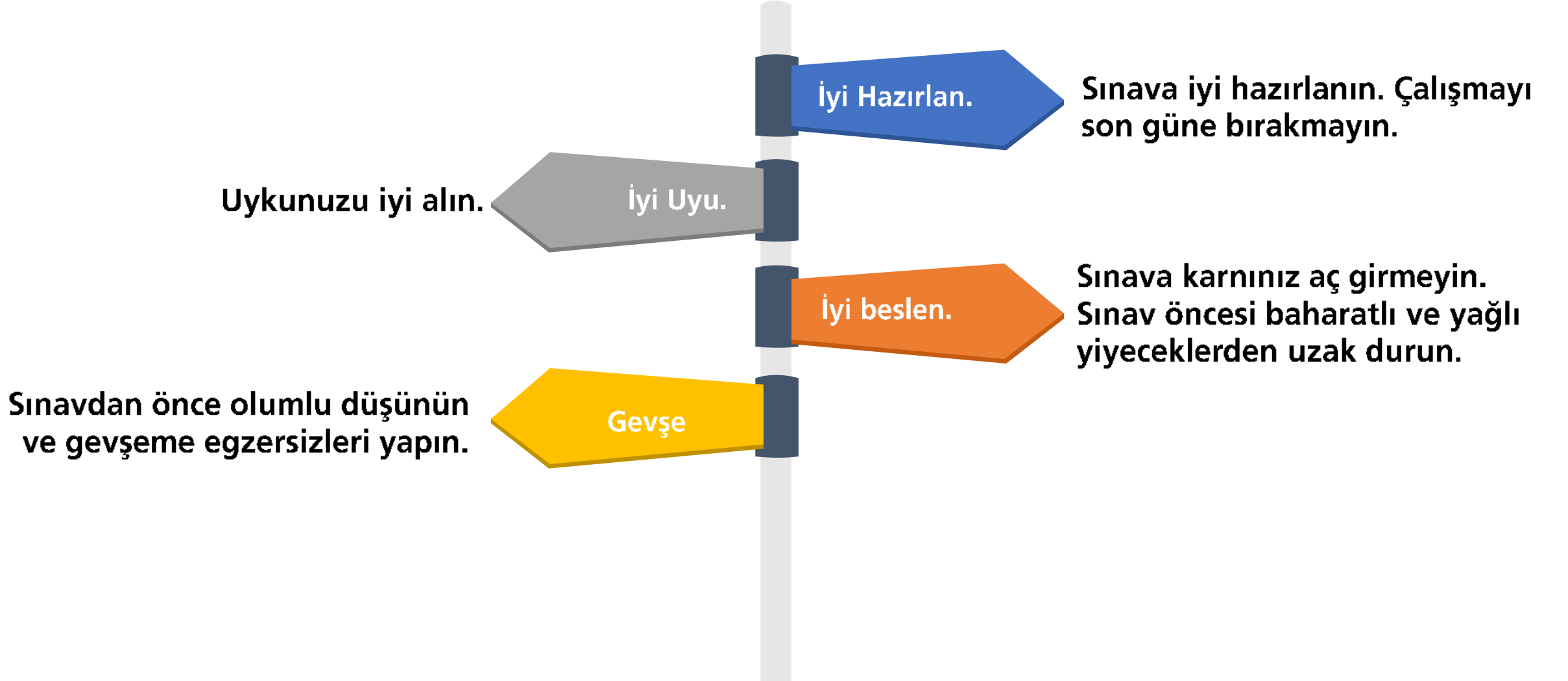


2. Devamlılık(Israr) : Elbette ki her şey dört dörtlük gitmeyecek, önünüze bazı engeller çıkacak, ama önemli olan yılmadan o engelleri aşmak için çareler aramaktır.



3. Yoğunluk : Aslında yoğunluk belirlediğiniz hedef için verdiğiniz emektir. Çabalamalısınız, eğer çabalamazsanız başaramazsınız.

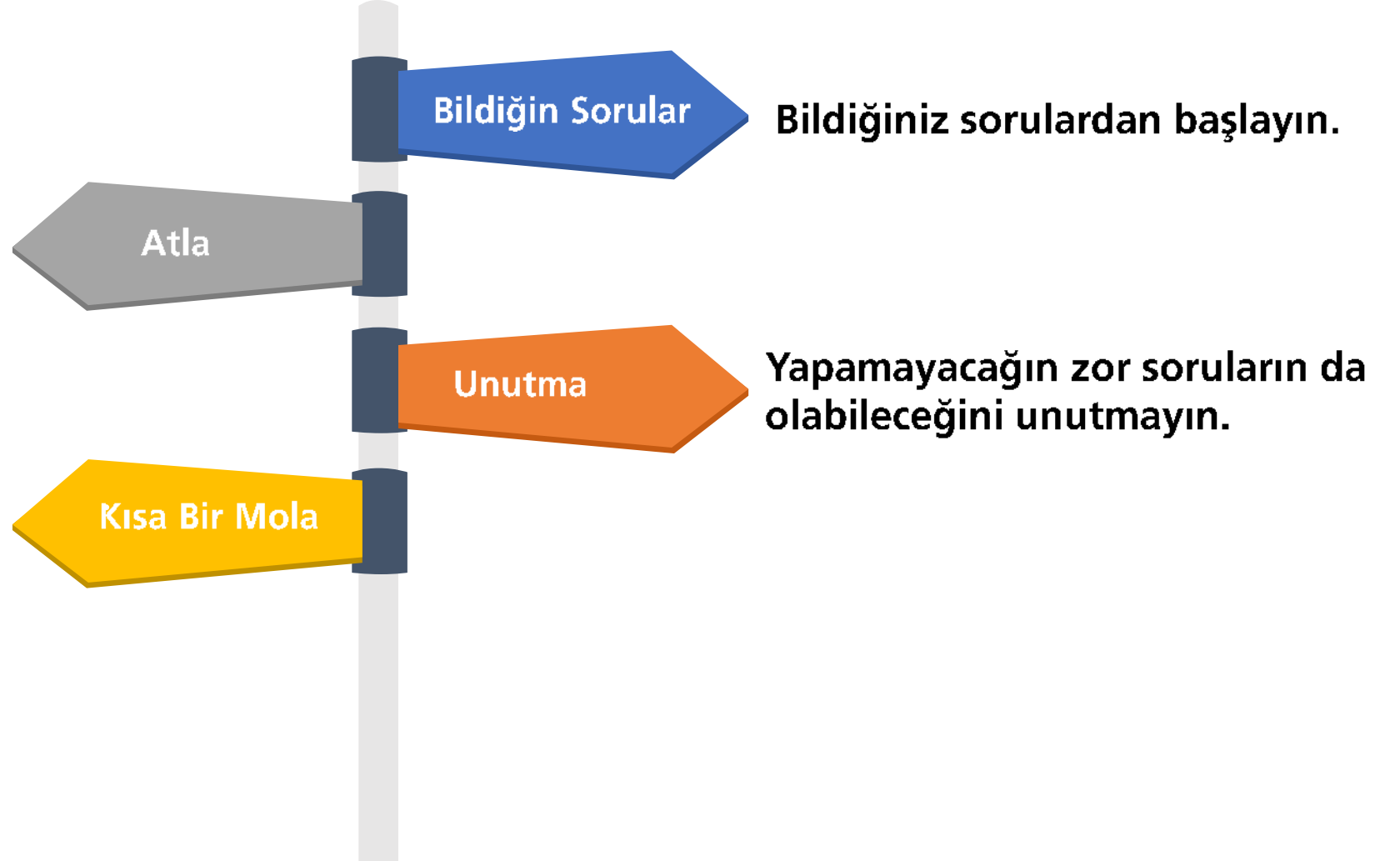
Sınavdan Önce Motivasyon



Sınav Anında Motivasyon

Yapmadığın sorular çok zaman kaybetmeyin, atlayın.

Sınavda yorulduğunuzda ve kaygınız artarsa kısa bir mola verin ve derin nefes alın.



Düşüncelerini Değiştir.



Sınavda başarısız olacağım

Sınav zor olacak,

Anem-babam üzölür ve hayal kırıklığı yaşar.

Ortalamam düşecek,

İyi bir liseye gidemeyeceğim.

Sınavda heyecanlanacağım, dikkatsizlikten hata yapacağım.



Sınavda elimden gelenin en iyisini yapacağım.

Sınavın zor yada kolay olacağını bilemem.

Annem-babam benim çalıştığımı biliyorlar. Biraz üzülebilirler ama bu çok büyük sorun olmayacaktır.

Tek bir sınavdan düşük almam ortalamamı çok etkilemez.

Ben çalıştığım sürece her lisede başarılı olabilirim.

Heyecanımı kontrol edebilirim ve dikkatli olabilirim..

DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK



Yanlış Düşünce

Sınavda başarısız olursam,
hayatta da başarısız olurum.

Kazanamazsam
herkes benimle dalga geçer.

Yerine

Yerine

Doğru Düşünce

Kazanamazsam önümde
başka seçenekler de var
onları değerlendiririm

Bu kişiliğimi
ölçen bir sınav değil.
Sadece bilgimi ölçer.

DÜŞÜNCE BİÇİMİNİ OLUMLU YÖNDE DEĞİŞTİRMEK



Yanlış Düşünce

Bu sınavı mutlaka kazanmak ve İstedığım okula girmek zorundayım.

Kazanamazsam ailemin yüzüne nasıl bakarım.

Yerine

Yerine

Doğru Düşünce

Sınavda başarılı olmak ve şu okullardan birine girmek istiyorum

Kazanmak için elimden geleni yapıyorum.
Kazanamazsam bile ailem bana aynı değeri verecektir.

HEDEFLERİNİZİ BELİRLEYİN

Hedefleriniz açık, ulaşılabilir ve gerçekçi olmalı.

Kendinize;

‘10 yıl sonra nerede olmalıyım’

‘Nasıl bir gelecek istiyorum’

‘Şu an gösterdiğim çaba ve çalışma bunun için yeterli mi?’

gibi sorular yönelterek hedeflerinizi belirleyebilirsiniz.





Kendini yönetirsen
dünyayı yönetecek
gücü de bulursun.

Eflatun.

PLANLI ÇALIŞMA

- Hedefe ulaşmak için bir plan yapın. Plansız asla yola çıkmayın.
- Hangi derse, ne zaman, ne kadar, haftanın hangi günlerinde çalışacağınızı,
- Konu tekrarının zamanını,
- Sınav tarihlerini,
- Planını yapıp, çeşitli nedenlerden dolayı yapamadıklarınızı ,ne zaman yapacağınızı,
- Dinlenme, sportif faaliyetler, kültürel etkinlikler gibi ders dışı etkinliklere ne zaman vakit ayıracağınızı belirlemelisiniz.



ÇALIŞMA ZAMANI

- Çalışma zamanı öğrencinin yapısına, yeteneklerine, ilgisine, yaşına, kapasitesine göre değişiklik gösteren bir faktördür.
- Kendinizi ne çok fazla zorlayın ne de çok az çalışın. Bir saat çalıştıktan sonra 10-15 dakika ara verin. Bu durumda azalan dikkat ve veriminizi tekrar kazandığınızı göreceksiniz. Eğer molayı uzun tutup çalışma süresini kısa tutarsanız, çalıştığınız konuları unutabilir yeniden çalışacağımız konularla bağlantı kuramayabiliriz.


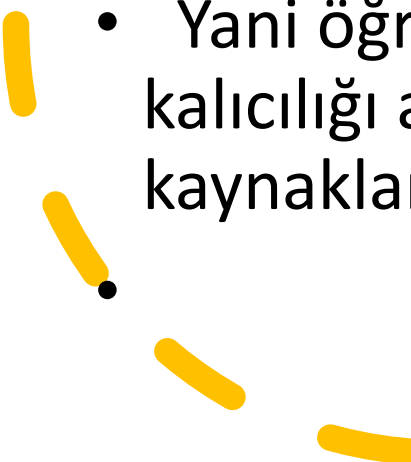


ORTAM HAZIRLAMA

Çalışma yerinizin sizin için çok önemli olduğunu unutmayın.

Çalışma yerinizin derli toplu olmasına, fiziksel durumuna, yeterli ışık almasına, ilginizi dağıtacak şeylerin olmamasına özen gösterin. Yerde, yatakta ve koltukta uzanarak çalışmayın. Bu ders çalışma veriminizi düşürür, sizi gevşetir ve ders çalışma isteğinizi yok eder.



- 
- Öğrenmede duyu organlarınızı kullanın. Olayı görselleştirin. Çünkü görme duyusunun öğrenmedeki oranı %70'dir. Geri kalan duyma, dokunma, koklama ve tat alma sırasıyla gerçekleşirse tam bir öğrenme sağlanmış olur.
 -
 - Yani öğrenmede duyu organlarının sayısı arttıkça verimliliği ve kalıcılığı artar. Aralıklı **tekrarlar yapın**. Konuyla ilgili araç-gereç ve kaynaklar kullanın.
- 

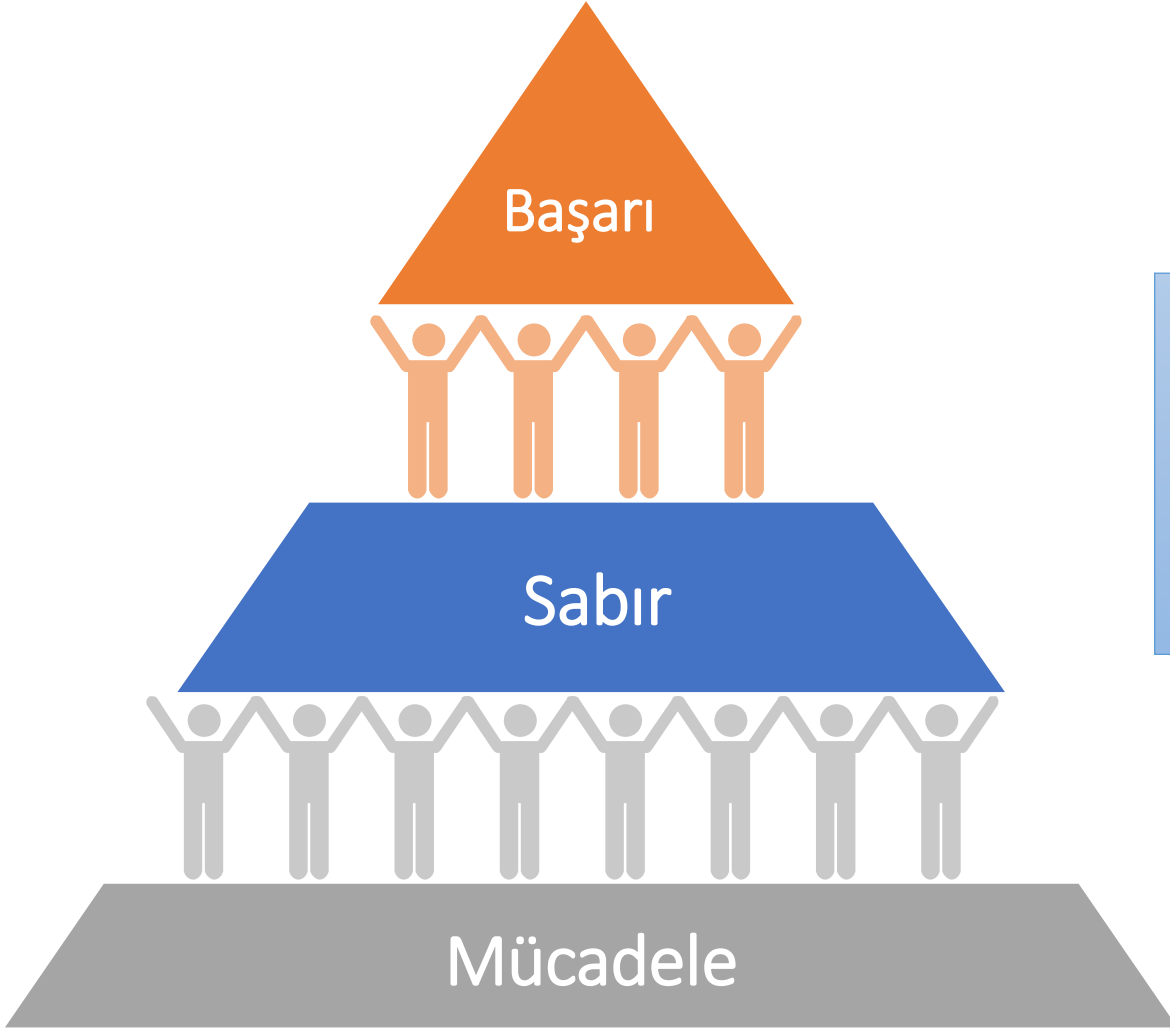
OLUMLU DÜŞÜNÜN

Kendinize güvenin.
Başarısızlıklarınızı
değil, başarılarınızı düşünün.

Kendinizi iyi hissettiğiniz
yerlerde hayal edin.



Başarı Nedir?



“Başarıyı ölçmek için bir insanın ulaştığı noktaya değil, başarmak için aştığı engellere bakılması gerektiğini öğrendim.” (Booker Washington)

Geç kaldığını düşünme!
Hemen şimdi başla!
Başlamak bitirmenin yarısıdır!



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER