

MOTIVACIJA

SUPERVEŠTINE

ŠTA JE **Motivacija**, koju često podstiče radoznalost, predstavlja naš pokretač u životu. Podstiče nas da učimo i usavršavamo se i da postavljamo i ostvarujemo ciljeve. Ljudi sa emocionalnom inteligencijom često imaju unutrašnju motivaciju koju pokreće sam

zadatak da postignu unutrašnje ciljeve, a ne spoljne nagrade kao što su novac, pohvale ili izbegavanje kazne (spoljna motivacija).

Motivisana deca su srećnija. Dobro uče i dobro upravljaju stresom.



Samomotivacija povećava samopoštovanje, omogućava društvene odnose i ključna je komponenta za vođenje dobro prilagođenog, srećnog života. Nedostatak motivacije može da doprinese odsustvu sreće i rizičnim ponašanjima kao što je upotreba supstanci.

Motivacija pokreće kreativnost i mogućnost razvoja kompetencija. Neophodna je u postavljanju ciljeva i upravljanju našim ponašanjem i predstavlja temelj za akademska i profesionalna postignuća.

Svet bez motivacije i radoznalosti bio bi svet bez napretka, razvoja i nade.

Ljudi sa unutrašnjom motivacijom često su kreativniji, zadovoljniji i dugoročno rade bolje od ljudi koje pokreće isključivo spoljna motivacija.

ZAŠTO JE MOTIVACIJA VAŽNA

Da li ste znali?

Unutrašnja motivacija počinje da se razvija od detinjstva. Odrasli kasnije podržavaju ili potiskuju ovu motivaciju u zavisnosti od roditeljskog pristupa.

Motivacija je jedna od superveština kojima se unapređuje socijalno i emocionalno učenje.



**Listen
FIRST**

NAUKA O VEŠTINAMA

Pažljivo slušajte (Listen First), inicijativa UNODC-a za podršku srećnim, zdravim i brižnim porodicama

www.unodc.org/listenfirst



NAUKA O VEŠTINAMA

UNODC-ovi materijali Pažljivo slušajte pružaju podršku za razvoj dece koja će izrasti u srećne, uspešne osobe u svojim zajednicama. Deca koja razvijaju veštine socijalnog i emocionalnog učenja i životne veštine mogu da se snađu u dobrim trenucima, ali i u životnim izazovima. Takvo učenje i životne veštine takođe predstavljaju deo delotvornog i na dokazima zasnovanog pristupa prevenciji upotrebe supstanci.

UPRAVLJANJE SOBOM

Biti u stanju da upravljaš svojim emocijama.
Da li razmišljaš pre nego što nešto uradiš?
Da li postavljaš i ostvaruješ ciljeve i planove? Da li prepoznaješ ljutnju?

ODGOVORNO DONOŠENJE ODLUKA

Sposobnost donošenja odluka o svom životu i životu drugih.
Da li tvoje odluke imaju pozitivan uticaj na druge?
Da li koristiš veštine kritičkog mišljenja za određivanje prioriteta?

UPRAVLJANJE STRESOM

Biti u stanju da promeniš svoj život ako si u stresnoj situaciji.
Da li sprečavaš stres brigom o sebi i opuštanjem?
Da li upravljaš svojim odgovorom na stresne situacije kada se one pojave?

SAMOSVEST

Prepoznati svoje emocije i ponašanje.
Da li poznaješ svoje emocije?
Kako utiču na tvoje ponašanje?

Razvijajte svoje
Superveštine
I NAPREDUJTE!

VEŠTINE IZGRADNJE ODNOSA

Sposobnost izgradnje pozitivnih odnosa, naročito sa različitim grupama.
Da li koristiš veštine komunikacije kao što su aktivno slušanje i rešavanje sukoba?
Da li pokazuješ empatiju?



Made possible by the generous support of France.
Omogućeno uz velikodušnu podršku Francuske.

