

MOTIVACIJA

SUPER veščine

KAJ JE

Motivacija, ki jo pogosto poganja notranje motivira sama naloga radovednost, je tisto, kar nas žene naprej v življenju. Spodbuja nas k učenju in izpopolnjevanju ter postavljanju in doseganju ciljev. Čustveno inteligentne ljudi za doseganje notranjih ciljev pogosto in ne zunanje nagrade, kot so denar, pohvale ali izogibanje kazni (zunanja motivacija).



Motivirani otroci so srečnejši, se bolje učijo in dobro obvladujejo stres.



Samomotivacija izboljšuje samopodobo, omogoča družbene odnose in je bistvena komponenta za dobro prilagojeno, srečno življenje. Pomanjkanje motivacije lahko prispeva k nesreči in tveganemu vedenju, kot je uporaba alkohola, tobaka ali drugih drog.

Motivacija poganja ustvarjalnost in ustvarja več možnosti za krepitev kompetenc. Je bistvenega pomena pri postavljanju ciljev in upravljanju našega vedenja ter temeljnega pomena pri učnih in poklicnih dosežkih.

Svet brez motivacije in radovednosti bi bil svet brez napredka, razvoja ali upanja.

Notranje motivirani ljudje so pogosto bolj ustvarjalni, doživijo več zadovoljstva v življenju in dolgoročno delujejo bolje kot izključno zunanje motivirani ljudje.

ZAKAJ JE MOTIVACIJA POMEMBNA?

Ali ste vedeli?

Z notranjo motivacijo se srečamo že v otroštvu. Kasneje lahko odrasli pri otrocih to motivacijo podpirajo ali zatirajo, kar je povezano s starševskim pristopom.

Motivacija je bistveni del socialnega in čustvenega učenja (SEL).



Listen
FIRST

ZNANOST O VEŠČINAH

»Listen First« («Najprej poslušaj»), pobuda UNODC za podporo srečnim, zdravim in skrbnim družinam.

www.unodc.org/listenfirst



Širitev in promocijo gradiv v Sloveniji podpira Ministrstvo za zdravje v sklopu programa "Preventivna platforma". PREVENTIVNA PLATFORMA