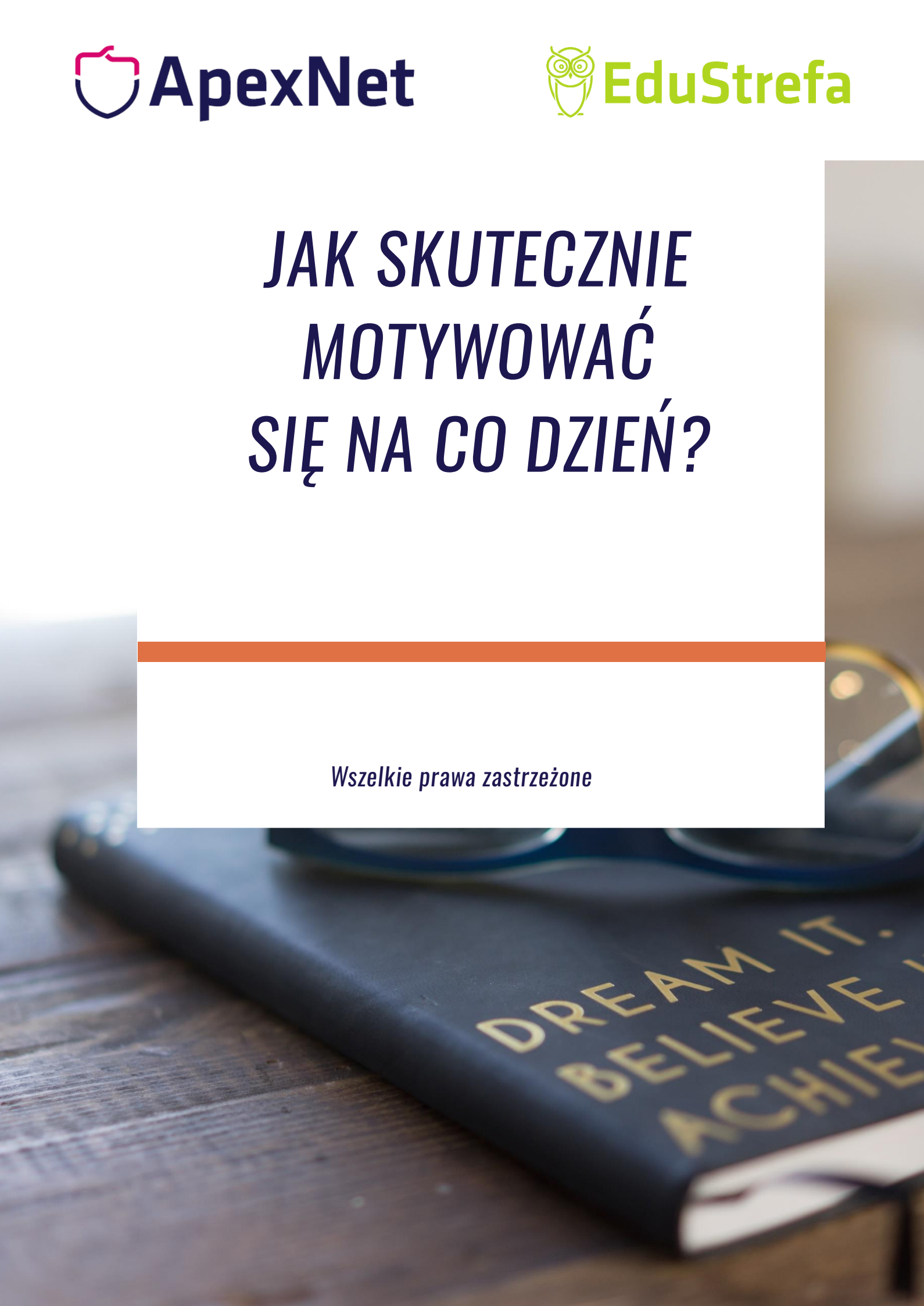


JAK SKUTECZNIE MOTYWOWAĆ SIĘ NA CO DZIEŃ?

Wszelkie prawa zastrzeżone



**DREAM IT.
BELIEVE IT.
ACHIEVE IT.**

Jak skutecznie motywować się na co dzień?

Jak podkreśla wielu trenerów rozwoju osobistego, codzienna motywacja jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju i dobrego samopoczucia człowieka. Jednocześnie jest ona bardzo trudna do zachowania. Motywacja to chęć dążenia do realizacji celów oraz rozwijania siebie - wewnątrz i zewnątrz. Zatem...

Jak skutecznie motywować się na co dzień?

Istnieje kilka rodzajów motywacji, m. in. motywacja do:

- zmiany,
- życia,
- działania.

Wszystkie te charakteryzują się stanem gotowości do podjęcia konkretnego działania. Z działania wynikają konkretne osiągnięcia, w związku z tym jeśli człowiek jest świadomy wyników swoich czynności wówczas wynik jest nazywany celem.

Świadomość celu

Codzienna motywacja musi opierać się na świadomym działaniu, czyli celu. Niezbędnym jest jego konkretyzacja. Najpopularniejszą metodą określania celu jest metoda SMART. Określenie celu tą metodą doskonale sprawdza się w życiu zawodowym i prywatnym. Co za tym idzie tę metodę wykorzystują duże korporacje, by w swoich strukturach realizować zamierzone cele. Słowo SMART to akronim słów Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound, dosłownie sprytny:

- S – czyli Sprecyzowany
- M – czyli Mierzalny
- A – czyli Atrakcyjny
- R – czyli Realistyczny
- T – czyli Terminowy

Reasumując każdy z powyższych punktów jest zatem postulatem, jaki powinien spełniać "SMART - sprytny" cel. Więcej o metodzie SMART dowiedzie się stąd.

Sposób realizacji celu

By osiągnąć określony cel musimy odpowiedzieć sobie na pytanie dlaczego ten cel jest dla mnie ważny. Dlaczego chcę go osiągnąć? Co mnie wewnętrznie motywuje, by określony cel osiągnąć? Niezbędne do realizacji jest rozłożenie procesu na małe kroki i zadania. Przydatna jest również osobiście wypracowana metoda przypominania o celu. Bez wątplenia może to być mapa marzeń czy też matryca celów. Każdy osobiście powinien wypracować własny sposób realizacji celu. Dlatego indywidualne podejście do problemu jest tutaj niezbędne. Podsumowując:

- Każdy cel musi być jasno określony.
- Każdy cel wymaga naszego zaangażowania - w mniejszym lub większym stopniu.
- Niezbędne są kryteria liczbowe, które pomogą sprawdzać nasze postępy.
- Nieoceniona będzie nasza cierpliwość i właśnie codzienna motywacja do działania.

Więcej o codziennej motywacji opowiada w swoim szkoleniu VOD Agnieszka Jarzębowska, które możecie sprawdzić tutaj. Zapraszamy również na naszą stronę internetową, gdzie znajdziecie wiele szkoleń oraz materiałów z zakresu Kadr i płac.

Zapraszamy do sprawdzenia pełnej oferty szkoleń kadrowych klikając w przycisk:

