

MAKING SPACE 365

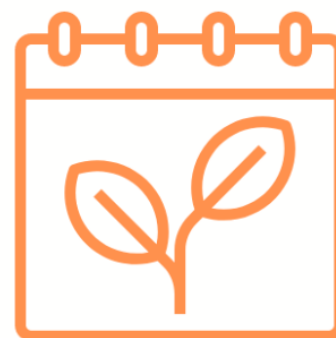
Εργαλειοθήκη
Εκπαίδευσης Νέων στις
Δημιουργικές
Δεξιότητες και την
Επιχειρηματικότητα.

Μεγιστοποίηση των δυνατοτήτων
των νέων μέσω δημιουργικής και
πολιτιστικής δημιουργικότητας
στην κοινότητα.

Δημιουργικές δεξιότητες
Ενότητα Τ9
Εσωτερικά κίνητρα



**MAKING
SPACE**



365



2020-1-PT02-KA227-YOU-007635

Ενότητα Τ9: Εσωτερικό Κίνητρο

Σε αυτή την ενότητα, θα βρείτε μια συλλογή από αρθρωτούς, ενεργούς μαθησιακούς πόρους και δραστηριότητες που θα υποστηρίξουν εσάς και τους εκπαιδευόμενούς σας να αναπτύξετε ικανότητες για ένα Εσωτερικό Κίνητρο.

Συγκεκριμένα, η ενότητα αυτή περιέχει:

- Περιγραφή μιας τρίωρης δραστηριότητας μάθησης πρόσωπο με πρόσωπο,
- Δραστηριότητες για αυτοκατευθυνόμενη μάθηση διάρκειας 2 ωρών,
- Ένα ενημερωτικό δελτίο,
- Φυλλάδια για τους εκπαιδευόμενους (παράρτημα), και
- Μια σειρά ασκήσεων αυτοαναστοχασμού (παράρτημα)

Σκοπός και μαθησιακοί στόχοι αυτής της ενότητας.

Οι άνθρωποι έχουν εξελιχθεί σε περίεργα, δραστήρια και βαθιά κοινωνικά όντα, που καθοδηγούνται από εγγενείς τάσεις κατανόησης και κυριαρχίας τόσο του εσωτερικού όσο και του εξωτερικού μας κόσμου.

Αυτά τα εσωτερικά κίνητρα δεν είναι δεδομένα- εξαρτώνται από την ικανοποίηση των συναισθημάτων ικανότητας, αυτονομίας και συγγένειας.

Μέσω αυτής της ενότητας, οι εκπαιδευόμενοι αναμένεται να δημιουργήσουν τέτοια κίνητρα χρησιμοποιώντας τεχνικές και στρατηγικές για να συνειδητοποιήσουν τις ικανότητες και τα ταλέντα τους και να αναπτύξουν τις ακόλουθες γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις:

ΘΕΜΑ	Γνώσεις	Δεξιότητες	Στάσεις
T9 Εσωτερικό Κίνητρο	<ul style="list-style-type: none">• T9K1 - Κατανόηση της έννοιας “εσωτερικό κίνητρο” και της σημασίας της για την υλοποίηση δράσεων που έχουν μακροπρόθεσμο, βιώσιμο αντίκτυπο• T9K2 - Εξερεύνηση εργαλείων και μεθόδων που εμπνέουν εσωτερικά κίνητρα	<ul style="list-style-type: none">• T9S1 - Ικανότητα να βρίσκει κανείς εσωτερική ικανοποίηση στα πράγματα που κάνει• T9S2 - Ικανότητα να βρίσκει κανείς νόημα και σκοπό στα πράγματα που κάνει• T9S3 - Ικανότητα να προκαλεί τον εαυτό του	<ul style="list-style-type: none">• T9A1 - Να είσαι πρόθυμος να κάνεις κάτι για την ευχαρίστηση που σου προσφέρει και όχι για κάποια “ανταμοιβή”• T9A2 - Να είσαι προσεκτικός• T9A3 - Παρακίνηση• T9A4 - Προθυμία να ασχοληθείτε με διαφορετικά πράγματα και να αναπτύξετε ικανότητες

Μέρος 01: Εσωτερικό Κίνητρο - Φαντασία και γνωστική ευελιξία για δια ζώσης μαθησιακή δραστηριότητα

Σε αυτό το μέρος της ενότητας, θα βρείτε μια ολοκληρωμένη μαθησιακή δραστηριότητα που έχει σχεδιαστεί για ομαδικές εκπαιδεύσεις πρόσωπο με πρόσωπο. Η διάρκεια αυτής της μαθησιακής δραστηριότητας είναι περίπου 3 ώρες. Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να υποστηρίξει τους εκπαιδευτές/διαμορφωτές στην παροχή μιας ολιστικής μαθησιακής εμπειρίας σε ομάδες εκπαιδευομένων που θα τους υποστηρίξει στην ανάπτυξη της ικανότητας εσωτερικής παρακίνησης.

Η δραστηριότητα χρησιμοποιεί διαφορετικά εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με διαφορετικές ομάδες-στόχους και να προσαρμοστούν στις ανάγκες κάθε ομάδας μαθητών.

Περίληψη

Όνομα εργαλείου/ Εκτιμώμενος χρόνος		Είδος εργαλείου	Σκοπός εργαλείου
Μέρος 01			
1	Διέγερση γνωστικής περιέργειας 15'	Συζήτηση	Να διεγείρει τη γνωστική περιέργεια, να κινητοποιήσει τους συμμετέχοντες και να τους κάνει να σκεφτούν "έξω από το κουτί"
2	Εξερεύνηση γνωστικής περιέργειας 20'	Συζήτηση και δημιουργία ομάδας	Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τη γνωστική τους περιέργεια και να εμβαθύνουν την αυτογνωσία τους.
3	Παρουσίαση των εσωτερικών κινήτρων 25'	Συζήτηση και ανάπτυξη κατανόησης	Να τους δωθεί μια εισαγωγή στο θέμα και να τους κάνει να σκεφτούν "έξω από το κουτί"
Διάλειμμα 20' λεπτά			
Μέρος 02			
4	Γνωρίστε τα δυνατά σας σημεία 35'	Έρευνα	Ανάπτυξη αυτογνωσίας, εσωτερικών αξιών και καταλληλότητας στόχων
5	Εσωτερικές αξίες για να κατανοήσετε τους στόχους σας 40'	Ενημερωτικό φυλλάδιο για τους μαθητές	Αύξηση των κινήτρων για την επίτευξη προκλητικών στόχων
6	Οραματίζοντας τους στόχους σας 20'	Ομαδικός προβληματισμός και διαλογισμός	Ενθάρρυνση της εμπιστοσύνης στην επίτευξη των στόχων
7	Αναφορά 20'	Συζήτηση με ολομέλεια	Για να απολογιστεί η δραστηριότητα, να δοθεί χώρος για σχόλια και ερωτήσεις και να εμπεδωθούν όσα έμαθαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας.

Λεπτομερής Περιγραφή:

Μέρος 01	
ΤΙΤΛΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ	Εισαγωγή στο Εσωτερικό Κίνητρο: Διεγείροντας τη Γνωστική Περιέργεια
Κατά προσέγγιση μήκος	1 ώρα
Μέγεθος Ομάδας	Μέχρι 30 συμμετέχοντες
Απαιτούμενος εξοπλισμός, υλικά και χώρος	<ul style="list-style-type: none">• Τραπέζια και καρέκλες• ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ• Πίνακας και μαρκαδόρος
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">❖ Να διεγείρετε τη γνωστική περιέργεια, να κινητοποιήσετε τους συμμετέχοντες και να τους κάνετε να σκεφτούν "έξω από το κουτί"❖ Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τη γνωστική τους περιέργεια και να εμβαθύνουν την αυτογνωσία τους.❖ Να τους δώσετε μια εισαγωγή στο θέμα και να τους κάνετε να σκεφτούν "έξω από το κουτί"
Λεπτομερής Περιγραφή	<p>Αυτό το μέρος της δραστηριότητας χωρίζεται σε 3 φάσεις, με τη χρήση διαφορετικών μεθόδων:</p> <p>Φάση 01: Διέγερση της γνωστικής περιέργειας</p> <p>Θα διεγείρετε τη γνωστική περιέργεια της ομάδας παρουσιάζοντας ένα σύνολο προβλημάτων ή ερωτήσεων ως γρίφο προς επίλυση. Αναδείξτε τη "σωστή" απάντηση θέτοντας πολλαπλά υποερωτήματα σε διαφορετικούς μαθητές, ζητώντας από τους μαθητές να απαντήσουν στις απαντήσεις των άλλων και κάνοντας την εννοιολογική διερεύνηση να μοιάζει με παιχνίδι ή γρίφο. Να θέτετε ερωτήσεις όχι ως ευκαιρίες για ανταμοιβή ή ταπείνωση αλλά ως γρίφους που πρέπει να λυθούν.</p> <p>Τα αινίγματα και τα παιχνίδια για το μυαλό δεν είναι μόνο διασκεδαστικά, αλλά είναι γνωστό ότι βελτιώνουν τις γνωστικές δεξιότητες, όπως τη λήψη αποφάσεων, την ταχύτητα επεξεργασίας, την ερμηνεία, την κατανόηση και τον συλλογισμό, την επίλυση προβλημάτων και την δημιουργικότητα.</p> <p>Τα αινίγματα και τα παιχνίδια μυαλού ωφελούν το εσωτερικό κίνητρο επειδή μπορούν να δώσουν ένα αίσθημα επιτυχίας όταν επιτυγχάνονται. Ακόμη και αν οι συμμετέχοντες δεν το ολοκληρώσουν, θα κερδίσουν κάποια μορφή εκπαίδευσης του μυαλού.</p> <p>Βήμα 01: Ο επιμορφωτής παρουσιάζει το θέμα στους συμμετέχοντες λέγοντας κάποια εκδοχή των παρακάτω:</p> <p>«Καλώς ήρθατε, όλοι. Σήμερα θα ξεκινήσουμε με μερικούς γρίφους! Είναι ένας τρόπος με χαμηλό ρίσκο για να "προθερμάνουμε" το μυαλό μας και να αρχίσει να δουλεύει. Δεν υπάρχουν βραβεία και αυτό δεν θα αναφερθεί ξανά στις σημερινές δραστηριότητες, οπότε χαλαρώστε και αν νομίζετε ότι γνωρίζετε την απάντηση, απλά λύστε τον γρίφο!</p> <p>Βήμα 02: Παρουσιάστε τα αινίγματα παρακάτω (ή προσθέστε τα δικά σας). Εάν οι συμμετέχοντες αργούν να συμμετάσχουν, προσκαλέστε κάποια άτομα να κάνουν μια εικασία. Κάντε το καλύτερο δυνατό για να διατηρήσετε το παιχνίδι απλό και γρήγορο. Χαρείτε όταν οι συμμετέχοντες μαντέψουν τη σωστή απάντηση, δεν θέλετε να δημιουργηθεί ανταγωνισμός.</p>

- Πού μπορείτε να βρείτε χώρες, πόλεις, δρόμους και καταστήματα αλλά όχι ανθρώπους;
Απάντηση: Σε έναν χάρτη
- Πόσοι μήνες σε ένα χρόνο έχουν 28 ημέρες;
Απάντηση: Και οι 12
- Η μητέρα του Μάικ έχει τρεις γιους. Οι δύο πρώτοι ονομάζονται Νικέλιο και Νίκο, και ο τρίτος είναι;
Απάντηση: Μάικ
- Τι έχει άκρα αλλά δεν μπορεί να χειροκροτήσει;
Απάντηση: Ένα ρολόι
- Κατά τη διάρκεια ποιου μήνα οι άνθρωποι κοιμούνται λιγότερο;
Απάντηση: Φεβρουάριος
- Τι ανεβοκατεβαίνει αλλά δεν μπορεί να κινηθεί
Απάντηση: Μια σκάλα

Μπορείτε να καλέσετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν αινίγματα που μπορεί να γνωρίζουν. Ωστόσο, φροντίστε να διατηρήσετε τη δυναμική σας. Διατηρήστε την όποια δέσμευση έχετε επιτύχει και προχωρήστε στο επόμενο βήμα πριν μειωθεί η προσοχή.

Φάση 02: Εξερεύνηση της γνωστικής περιέργειας

Βήμα 01: Μετά από λίγα λεπτά, ενημερώστε τους συμμετέχοντες ότι προχωράμε σε μια άλλη μορφή δοκιμασίας μυαλού και ότι τώρα θα εξερευνήσετε και θα συζητήσετε κάποιες "αναπάντητες ερωτήσεις". Εισάγετε την παραλλαγή λέγοντας κάποια από τις ακόλουθες εκδοχές:

Όπως μόλις είδαμε, μερικές φορές το να παίζεις με μερικές μπερδεμένες ερωτήσεις είναι ενδιαφέρον και διασκεδαστικό. Μπορεί να προκαλέσει και να βοηθήσει τη διαμόρφωση της κατανόησής μας. Είναι στη φύση του ανθρώπου να κάνει ερωτήσεις- είμαστε ένα περίεργο είδος. Κατά τη διάρκεια της ιστορίας, έχουμε καταλήξει σε πολλά ερωτήματα. Έχουμε απαντήσει σε κάποιες από αυτές, αλλά κάποιες παραμένουν αναπάντητες, και όσο απίθανο κι αν είναι να τις απαντήσουμε σήμερα, ας τσεκάρουμε μερικές και ας δούμε τι θα βρούμε.

Βήμα 02: Κάντε μερικές από τις παρακάτω ερωτήσεις. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση μεταξύ της ομάδας, αλλά και πάλι προσπαθήστε να την κρατήσετε χαλαρή. Υπενθυμίστε στην ομάδα ότι δεν υπάρχουν σωστές απαντήσεις. Αυτό γίνεται απλώς για να εξασκήσουμε το μυαλό μας και να μάθουμε λίγα πράγματα για τον εαυτό μας και ο ένας για τον άλλον. Δώστε θετική ανατροφοδότηση σχετικά με τις κοινές θεωρίες και προωθήστε ένα ανοικτό και κατανοητό περιβάλλον.

Χρησιμοποιήστε τη διαίσθησή σας σχετικά με το πόσες ερωτήσεις θα κάνετε. Επιτρέψτε τη συνέχεια των συζητήσεων αντί να στριμώχνετε περισσότερα θέματα. Κάντε ό,τι μπορείτε για να το κρατήσετε χωρίς αποκλεισμούς και καλέστε τους πιο ήσυχους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους. Η προτεραιότητα είναι η δέσμευση, οπότε προχωρήστε στο επόμενο βήμα αν η προσοχή μειωθεί.

- Φτάσατε σε αυτό το σημείο της ζωής σας επειδή το θελήσατε ή επειδή ήταν γραφτό να βρεθείτε εδώ;
- Υπάρχουν πραγματικά αδελφές ψυχές;
- Τι είναι τα όνειρα;
- Επινοήσαμε τα μαθηματικά ή τα ανακαλύψαμε;
- Υπάρχει ζωή μετά το θάνατο;

- Είναι δυνατόν να βιώσουμε οτιδήποτε αντικειμενικά;
- Ποιος είναι ο στόχος της ανθρωπότητας;
- Ποιος αποφασίζει τι είναι σωστό και τι λάθος;
- Τι είναι η ελευθερία και υπάρχει πραγματικά;
- Τι ήρθε πρώτο, η κότα ή το αυγό;
- Τι κάνει εσένα, εσένα;
- Σε ποιον βαθμό δεν είχατε τη δυνατότητα να ελέγξετε την πορεία της ζωής σας;

Φάση 03: Εισαγωγή στο Εσωτερικό Κίνητρο

Ευχαριστούμε τους συμμετέχοντες που μοιράστηκαν και συμμετείχαν σε αυτό το τμήμα της ενότητας. Υπενθυμίστε τους ότι το θέμα είναι τα εσωτερικά κίνητρα και εξηγήστε τη σημασία αυτής της άσκησης πριν προχωρήσετε σε μια συζήτηση σχετικά με τα εσωτερικά και τα εξωτερικά κίνητρα. Δείτε τους ορισμούς για την αναφορά σας παρακάτω.

Τα εσωτερικό κίνητρο είναι ένα κίνητρο για την ενασχόληση με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα που προέρχεται από την ευχαρίστηση για την ίδια τη δραστηριότητα (π. χ. γνήσιο ενδιαφέρον για ένα θέμα που μελετάται) και όχι λόγω εξωτερικών οφελών που μπορεί να αποκτηθούν (π. χ. χρήματα, πιστωτικές μονάδες μαθημάτων). Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση Ορισμών

Το εξωγενές κίνητρο είναι ένα εξωτερικό κίνητρο για την άσκηση μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας, κυρίως το κίνητρο που προκύπτει από την προσδοκία τιμωρίας ή ανταμοιβής (π. χ. ολοκλήρωση μιας αντιπαθητικής εργασίας με αντάλλαγμα την πληρωμή). Αμερικανική Ψυχολογική Ένωση Ορισμών

Βήμα 01: Ρωτήστε την ομάδα τι γνωρίζει για τα εσωτερικά κίνητρα (βλ. ορισμούς παραπάνω). Μόλις βρεθεί η σωστή απάντηση, γράψτε τον ορισμό ή τους ορισμούς σε έναν πίνακα. Στη συνέχεια, περάστε στη συζήτηση λέγοντας κάποια εκδοχή των εξής:

Σας ευχαριστώ όλους που συμμετείχατε σε αυτές τις περιέργες συζητήσεις μαζί μου σήμερα. Βρισκόμαστε εδώ για να μάθουμε για τα εσωτερικά κίνητρα, οπότε, όπως είναι λογικό, μπορεί να αναρωτιέστε περί τίνος πρόκειται. Έτσι, εκτός από το να είναι λίγο σαν να σπάω τον πάγο, ήλπιζα επίσης να διεγείρω τη γνωστική σας περιέργεια, δηλαδή την επιθυμία σας για νέες πληροφορίες. Μαζί, καλλιεργήσαμε τα εσωτερικά κίνητρα παρουσιάζοντας κάποιους γρίφους και απολαμβάνοντας την αναζήτηση μιας απάντησης.

Βήμα 02: Ξεκινήστε κάποια συζήτηση σχετικά με τα εσωτερικά κίνητρα χρησιμοποιώντας μερικές από τις παρακάτω ερωτήσεις. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να θέσουν τις δικές τους ερωτήσεις.

- Πιστεύετε στα εσωτερικά κίνητρα; Γιατί;
- Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της εσωτερικής και της εξωτερικής παρακίνησης;
- Τα εσωτερικά κίνητρα δεν προϋποθέτουν ανταμοιβή. Αλλά αυτό δεν καθιστά δύσκολη την επιβεβαίωση; Για παράδειγμα, αν η μαθήτριά A+ Sally ολοκληρώσει μια επιπλέον εργασία από καθαρή ευχαρίστηση. Μήπως αυτό σημαίνει ότι δεν περιμένει εξωτερικές ανταμοιβές, όπως έγκριση και προσοχή;
- Πιστεύετε ότι οι ανταμοιβές σαμποτάρουν τη φυσική επιθυμία;
- Πιστεύετε ότι μπορούμε να κατηγοριοποιήσουμε τα κίνητρα και ότι ο ένας τύπος είναι καλύτερος από τον άλλο;

<p>Συμβουλές, συστάσεις για τον συντονιστή</p>	<p>Ένα άτομο μπορεί να διευκολύνει αυτή τη δραστηριότητα- ωστόσο, συνιστάται να έχετε έναν άλλο συντονιστή για να βοηθήσει στην αύξηση της συμμετοχής και της ροής της συζήτησης. Αυτό μπορεί να γίνει δίνοντας αρκετό χρόνο στους μαθητές να απαντήσουν, αλλά όντας έτοιμοι να συμπληρώσουν τις πιο παρατεταμένες σιωπές με υποδείξεις, υποερωτήματα ή θεωρίες.</p>
<p>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</p>	
<p>Μέρος 02</p>	
<p>ΤΙΤΛΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ</p>	<p>Εγώ, ο Εαυτός μου και τα Εσωτερικά Κίνητρα</p>
<p>Κατά προσέγγιση μήκος</p>	<p>2 ώρες</p>
<p>Μέγεθος Ομάδας</p>	<p>Μέχρι 30 συμμετέχοντες</p>
<p>Απαιτούμενος εξοπλισμός, υλικά και χώρος</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Τραπέζια και καρέκλες • Πρόσβαση στο Διαδίκτυο και συσκευή για κάθε συμμετέχοντα, φορητό υπολογιστή ή τηλέφωνο • Εκτυπωμένα φυλλάδια μαθητών • Στυλό • Μεγάλος χώρος <p>ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΟ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ομιλητής
<p>Στόχοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Αύξηση των εσωτερικών κινήτρων των συμμετεχόντων ❖ Ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της αυτοεπίγνωσης των συμμετεχόντων ❖ Να αυξήσει την αυτοπεποίθηση των συμμετεχόντων για την επίτευξη των στόχων τους ❖ Για να απολογιστεί η δραστηριότητα, να δοθεί χώρος για σχόλια και ερωτήσεις και να εμπεδωθούν όσα έμαθαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας.
<p>Λεπτομερής Περιγραφή</p>	<p>Αυτό το μέρος της δραστηριότητας χωρίζεται σε 4 φάσεις, με τη χρήση διαφορετικών μεθόδων:</p> <p>Φάση 01: Γνωρίστε τα δυνατά σας σημεία</p> <p>Η έρευνα “VIA Survey of Character Strengths” είναι μια δωρεάν αυτοαξιολόγηση που παρέχει πληθώρα πληροφοριών για να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν τα καλύτερα προσόντα τους. Οι αναφορές VIA προσφέρουν εξατομικευμένη, εμπειριστατωμένη ανάλυση των δωρεάν αποτελεσμάτων σας, συμπεριλαμβανομένων συμβουλών δράσης για να εφαρμόσετε τα δυνατά σας σημεία για να βρείτε μεγαλύτερη ευημερία.</p> <p>Θα προσκαλέσετε τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν στην έρευνα και να ανακαλύψουν τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα τους.</p> <p>Βήμα 01: Εισάγετε το θέμα της εξοικείωσης με τις δυνάμεις σας και τη σημασία τους για την εσωτερική παρακίνηση λέγοντας κάποια εκδοχή των παρακάτω:</p> <p><i>Τα δυνατά μας σημεία είναι φυσικοί και αυθεντικοί πόροι που αντιπροσωπεύουν ό,τι καλό υπάρχει στον καθένα μας. Όταν χρησιμοποιούμε τα δυνατά μας σημεία, κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν και</i></p>

αισθανόμαστε εσωτερικά παρακινούμενοι. Αυτό μπορεί συχνά να προκαλέσει μια θετική ψυχολογική αντίδραση, που αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την ικανότητά μας.

Οι επιστήμονες έχουν εντοπίσει 24 δυνάμεις του χαρακτήρα που ο καθένας μας διαθέτει σε διαφορετικό βαθμό. Δεν υπάρχουν σωστές/λανθασμένες απαντήσεις ούτε καλύτερες/χειρότερες απαντήσεις. Το κλειδί είναι να είστε αυθεντικοί για να αποκομίσετε τα μέγιστα από την εμπειρία. Κάνοντας την έρευνα VIA, θα ανακαλύψετε το μοναδικό προφίλ των δυνατών σημείων του χαρακτήρα σας.

Βήμα 02: Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να επισκεφθεί το viacharacter.org ή να σαρώσει τον παρακάτω κωδικό QR και να "κάνει το τεστ"



Βήμα 03: Δώστε στους συμμετέχοντες περίπου 20 λεπτά για να ολοκληρώσουν το τεστ και στη συνέχεια ρωτήστε αν όλοι έχουν τα αποτελέσματά τους. Προσκαλέστε όποιον αισθάνεται άνετα να μοιραστεί τα αποτελέσματά του και να θέσει ερωτήσεις παρακολούθησης όπως αυτές που αναφέρονται παρακάτω:

- Εκπλαγήκατε με τα αποτελέσματά σας;
- Πιστεύετε ότι τα αποτελέσματα αντικατοπτρίζονται στα χόμπι ή στο επάγγελμά σας;
- Πώς σας κάνουν να αισθάνεστε αυτά τα αποτελέσματα;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που θυμάστε ότι χρησιμοποιήσατε μια από αυτές τις δυνάμεις;

Βήμα 04: Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ανταλλαγή απόψεων με την ομάδα και υπενθυμίστε τους την αξία της γνώσης των δυνατών τους σημείων λέγοντας:

Η κατανόηση και η εφαρμογή των υψηλότερων δυνατών σημείων του χαρακτήρα σας είναι το κλειδί για να είστε ο καλύτερος εαυτός σας. Μαθαίνουμε, αναπτυσσόμαστε και γινόμαστε πιο ικανοποιημένοι με την πάροδο του χρόνου χρησιμοποιώντας τις δυνάμεις μας.

Φάση 02: Χρήση των εγγενών αξιών για την κατανόηση των στόχων σας.

Βήμα 01: Επιστρέψτε την εστίαση της συνεδρίας στα εσωτερικά κίνητρα ρωτώντας τους μαθητές τι πιστεύουν ότι είναι μια "εσωτερική αξία"

Διευκρινίστε την απάντηση λέγοντας,

Οι εγγενείς αξίες αντικατοπτρίζουν την έμφυτη ανθρώπινη επιθυμία για ανάπτυξη και εξέλιξη. Οι εγγενείς αξίες επιλέγονται ελεύθερα- το άτομο αποφασίζει να ενεργεί σύμφωνα με την αξία και όχι να ενεργεί με αυτόν τον

τρόπο επειδή ένα άλλο άτομο ή μια ομάδα περιμένει από αυτό να το κάνει. Παραδείγματα εγγενών αξιών είναι η αυτοαποδοχή, η ένταξη και η δημιουργικότητα.

Οι εξωγενείς αξίες, από την άλλη πλευρά, μπορούν να περιγραφούν καλύτερα ως μέσο για την επίτευξη ενός σκοπού. Μια εξωγενής αξία μπορεί να αντανάκλα την επιθυμία να εκτιμάται, να εγκρίνεται ή να γίνεται αποδεκτή από τους άλλους για την αποφυγή αρνητικών συναισθημάτων ή τιμωρίας ή για την εκπλήρωση συγκεκριμένων προτύπων.

Έχοντας αυτό κατά νου, το επόμενο μέρος του σημερινού μας μαθήματος θα παρέχει ένα εργαλείο που θα μας βοηθήσει να εντοπίσουμε τις εγγενείς αξίες που υπάρχουν στην επιδίωξη ενός στόχου ζωής.

Βήμα 02: Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα φυλλάδιο (παράρτημα 1), ζητήστε τους να σκεφτούν έναν στόχο που έχουν και να συμπληρώσουν την άσκηση.

Είναι προτιμότερο να διαβάσετε το φυλλάδιο βήμα προς βήμα με τους συμμετέχοντες και να διαθέσετε χρόνο για κάθε ενότητα. Χρησιμοποιήστε τη διαίσθησή σας εδώ και αφιερώστε όσο χρόνο χρειάζεται για κάθε ενότητα.

Βήμα 03: Μόλις ολοκληρωθεί το φυλλάδιο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν την εμπειρία σε μια σύντομη συζήτηση χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Μάθατε κάτι αναλογιζόμενοι τον στόχο σας με αυτόν τον τρόπο;
- Επηρέασε αυτή η άσκηση το πώς αισθάνεστε για τον στόχο σας;
- Αισθάνεστε περισσότερο ή λιγότερο κινητοποιημένοι προς την επίτευξη του στόχου σας τώρα;

Φάση 03: Οραματισμός των στόχων σας

Σύμφωνα με το λεξικό του Cambridge, ο οραματισμός είναι "η πράξη της οπτικοποίησης κάποιου πράγματος ή προσώπου" ή "η διαμόρφωση μιας εικόνας στο μυαλό σας". Ο οραματισμός είναι η πρακτική του να φαντάζεστε τι θέλετε να πετύχετε στο μέλλον. Λες και είναι αλήθεια σήμερα.

Βήμα 01: Θα καθοδηγήσετε τους συμμετέχοντες σε μια άσκηση οπτικοποίησης χρησιμοποιώντας το ακόλουθο σενάριο. Εισάγετε αυτή την άσκηση λέγοντας:

Οι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο χρησιμοποιούν εδώ και αιώνες διάφορες τεχνικές οραματισμού, διαλογισμούς και προσευχές. Ωστόσο, ο οραματισμός συχνά έχει κακή φήμη ως κάτι μυστικιστικό ή "ου-ου-ου" που δεν έχει βάση στην πραγματικότητα.

Αλλά η αλήθεια είναι ότι δεν χρειάζεται να είστε πνευματικός για να επωφεληθείτε από τις τεχνικές οραματισμού. Οι ψυχολόγοι έχουν μελετήσει την οπτικοποίηση για να καταλάβουν πώς λειτουργεί. Και στις μέρες μας, όλοι, από επαγγελματίες αθλητές μέχρι διευθύνοντες συμβούλους, επωφελούνται από τις τεχνικές οπτικοποίησης.

Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να εξαιρεθούν από την άσκηση και καλέστε τους να σκεφτούν ήσυχα το στόχο τους με τρόπο που να τους βολεύει.

Βήμα 02: Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να παίξετε στο παρασκήνιο κάποια διαλογιστική μουσική σιγά-σιγά:

<https://www.youtube.com/watch?v=8M143iRrbgw&t=12916s>

Βήμα 03: Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες στην άσκηση χρησιμοποιώντας το ακόλουθο σενάριο:

Για να ξεκινήσετε, καθίστε άνετα στη θέση σας και κλείστε απαλά τα μάτια σας. Πάρτε μερικές βαθιές, αργές αναπνοές και αφήστε τον εαυτό σας να χαλαρώσει. Θα σας μιλάω για το επόμενο διάστημα και το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να ακούτε και να φαντάζεστε. Κάντε ό,τι μπορείτε για να μην αποκοιμηθείτε. Απλά χαλαρώστε και φανταστείτε.

Θα ήθελα να αρχίσετε να σκέφτεστε τη ζωή σας. Σκεφτείτε τους ανθρώπους στη ζωή σας, τους ανθρώπους που βλέπετε περισσότερο, τους ανθρώπους που ανυπομονείτε να δείτε. Σκεφτείτε τη δουλειά σας ή τις σπουδές σας. Σκεφτείτε πώς περνάτε το χρόνο σας. Πώς σας κάνει να αισθάνεστε όταν βλέπετε τη ζωή σας με αυτόν τον τρόπο
(30 δευτερόλεπτα)

Θα ήθελα να σκεφτείτε έναν στόχο που θέλετε να πετύχετε τον επόμενο χρόνο. Αυτός μπορεί να είναι ένας εκπαιδευτικός στόχος, ένας προσωπικός στόχος, ένας στόχος που σχετίζεται με την εργασία ή ένας στόχος σχέσης. Σκεφτείτε γιατί αυτός ο στόχος είναι σημαντικός για εσάς. Πώς η επίτευξη αυτού του στόχου θα προσθέσει αξία στη ζωή σας; Αφιερώστε λίγο χρόνο για να φέρετε αυτόν τον στόχο στο προσκήνιο του μυαλού σας και να τον οραματιστείτε όσο πιο καθαρά μπορείτε.
(30 δευτερόλεπτα)

Τώρα, με αυτόν τον προσωπικό στόχο στο μυαλό σας, θα ήθελα να φανταστείτε τον εαυτό σας να πηγαίνει στο μέλλον. . .

Πηγαίνοντας μπροστά μια εβδομάδα. . .
Δύο εβδομάδες. . .

Τρεις εβδομάδες. . .

Και τέσσερις εβδομάδες. . . είναι τώρα ένας μήνας στο μέλλον και έχετε αρχίσει να εργάζεστε για την επίτευξη του στόχου σας - είστε στο δρόμο της επιτυχίας. Ποιες αποφάσεις έχετε λάβει; Ποιες ενέργειες έχετε κάνει; Πώς αισθάνεστε που βρίσκεστε σε αυτόν τον δρόμο προς την επιτυχία;
(30 δευτερόλεπτα)

Χρησιμοποιώντας τη φαντασία σας, συνεχίστε να πηγαίνετε μπροστά στο χρόνο. . . μέχρι να φτάσετε έξι μήνες στο μέλλον. Είστε ακόμη πιο κοντά στην επίτευξη του στόχου σας. Αρχίζετε να αισθάνεστε τα οφέλη όλων των προσπαθειών σας. Πώς αισθάνεστε που βρίσκεστε τόσο κοντά στον στόχο σας; Επιτρέψτε στον εαυτό σας να νιώσει κάθε συναίσθημα που συνδέεται με αυτή τη στιγμή.
(30 δευτερόλεπτα)

Τώρα, θα ήθελα να συνεχίσετε να προχωράτε μπροστά στο χρόνο μέχρι να φτάσετε σε ένα χρόνο από τώρα. Εδώ, έχετε πετύχει πλήρως τον στόχο σας. Έχετε επιτύχει. Οραματιστείτε τον εαυτό σας. Πού βρίσκεστε και τι κάνετε; Με ποιον είσαι;; Τι σας λένε οι άνθρωποι; Τι τους λέτε;
(15 δευτερόλεπτα)

Πώς αισθάνεστε όταν πετυχαίνετε τον στόχο σας; Ποια συναισθήματα συνδέονται με αυτό το επίτευγμα; Ίσως υπάρχουν συναισθήματα υπερηφάνειας, χαράς, ειρήνης ή ικανοποίησης.
(30 δευτερόλεπτα)

Τώρα, κοιτάζω πίσω στο ταξίδι σας. Ανατρέξτε στη διαδικασία επίτευξης

	<p>αυτού του στόχου. Κοιτάξτε πίσω σε όλη τη σκληρή δουλειά και την προσπάθειά σας και σκεφτείτε πώς φτάσατε στο στόχο σας, βήμα προς βήμα. Ποια ήταν τα μικρά πράγματα που κάνατε, μέρα με τη μέρα, για να επιτύχετε; Τι έκανες στη δουλειά σου; Τι κάνατε στις σχέσεις σας; (15 δευτερόλεπτα)</p> <p>Τι κάνατε εσωτερικά για να επιτύχετε την επιτυχία; Ποια ήταν τα μικρά πράγματα που κάνατε, μέρα με τη μέρα, για να επιτύχετε; Πώς διαχειριστήκατε τις δύσκολες σκέψεις και τα συναισθηματικά εμπόδια; Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης χρησιμοποιήσατε; Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε όλα τα πράγματα που σας βοήθησαν να διαχειριστείτε τις προσωπικές προκλήσεις που εμφανίστηκαν στην πορεία. (30 δευτερόλεπτα)</p> <p>Μπράβο. Τώρα, καθώς η άσκηση τελειώνει, πάρτε μια βαθιά, αργή ανάσα. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε απαλά τα μάτια σας.</p> <p>Βήμα 03: Αξιολογήστε την άσκηση σε ομαδική συζήτηση και ζητήστε ανατροφοδότηση με τις ερωτήσεις που παρατίθενται παρακάτω:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πώς έγινε αυτή η οπτικοποίηση; • Υπάρχει κάτι που μάθατε από αυτή την άσκηση; • Υπάρχουν κάποια στοιχεία που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να έρθετε πιο κοντά στους στόχους σας; <p>ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ. Ένα από τα βασικότερα μέρη κάθε δραστηριότητας είναι η ενημέρωση. Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε αρκετό χρόνο και ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να συμμετέχουν.</p> <p>Μπορείτε να θέσετε στους συμμετέχοντες ερωτήσεις όπως</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ποια ήταν η αγαπημένη σας δραστηριότητα και γιατί; • Ποια ήταν η λιγότερο αγαπημένη σας δραστηριότητα και γιατί; • Ποια πληροφορία που ανακαλύψατε σήμερα θα σας ενθουσιάσει περισσότερο και θα την πάρετε μαζί σας;
<p>Συμβουλές, συστάσεις για τον συντονιστή</p>	<p>Είναι καλή ιδέα να τονιστεί η σημασία της πορείας του συμμετέχοντα προς την επίτευξη των στόχων και όχι μόνο η επίτευξη του στόχου. Οι συμμετέχοντες δεν ενθαρρύνονται να επιδιώκουν απλώς τον τελικό στόχο, αλλά να επικεντρώνονται στην πραγματοποίηση πολύτιμων βημάτων προς την επίτευξη του στόχου.</p> <p>Ορισμένα από αυτά τα θέματα φαίνονται περίεργα για τους νέους και λίγο "λόγια του αέρα", πράγμα που δεν πειράζει. Παραμείνετε ανοιχτοί στα σχόλια και διατηρήστε τη συζήτηση ανοιχτή και χαλαρή. Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή και καλέστε τους συμμετέχοντες να βγουν από τη ζώνη άνεσής τους. Ωστόσο, μην πιέζετε.</p>
<p>Πηγές/Βιβλιογραφία</p>	<p>Intrinsic: Ένα μανιφέστο για να αναζωπυρώσουμε την εσωτερική μας ορμή του Sharath Jeevan</p> <p>Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us του Daniel H. Pink</p> <p>Εξωγενή έναντι ενδογενών κινήτρων από το Sprouts https://www.youtube.com/watch?v=HLiasZwWTjA</p>

Μέρος 02: Εσωτερικά κίνητρα - Διατήρηση της δυναμικής - Δραστηριότητες για Αυτοκατευθυνόμενη Μάθηση

Σε αυτό το μέρος της ενότητας, θα βρείτε μια σειρά από δραστηριότητες για αυτοκατευθυνόμενη μάθηση που θα υποστηρίξουν τους εκπαιδευόμενους/χρήστες να εδραιώσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τα εσωτερικά κίνητρα - τη διατήρηση της δυναμικής και τις μεθόδους και τα εργαλεία που μπορούν να τους υποστηρίξουν για να εντοπίσουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους, καθώς και να αναπτύξουν δεξιότητες και στάσεις που σχετίζονται με τα ενδογενή κίνητρα.

Δραστηριότητα 01: Καταγραφή της αξίας σε έναν πίνακα οράματος

Ο πίνακας οράματος είναι ένα κολάζ εικόνων και λέξεων που αντιπροσωπεύουν τις επιθυμίες ή τους στόχους ενός ατόμου, με σκοπό να χρησιμεύσει ως έμπνευση ή κίνητρο.

Θα φτιάξετε έναν πίνακα οράματος. Αυτό θα σας βοηθήσει να αναλάβετε την ευθύνη για τις σκέψεις και τις πράξεις σας και να εμβαθύνετε περισσότερο στην κατανόηση των στόχων σας και γιατί έχουν σημασία για εσάς.

Τι θα χρειαστείτε:

- χαρτί
- στυλό ή μολύβια

Βήμα 01: Πάρτε ένα κομμάτι χαρτί και γράψτε τον στόχο σας στη μέση της σελίδας. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια εικόνα ή απεικόνιση για να αναπαραστήσετε αυτόν τον στόχο, για παράδειγμα μια εικόνα του σπιτιού των ονείρων σας.

Βήμα 02: Περιβάλλετε το στόχο σας καταγράφοντας κάθε εσωτερική αξία που σκεφτήκατε κατά τη συμπλήρωση του φυλλαδίου σας κατά τη διάρκεια της διά ζώσης μαθησιακής δραστηριότητας.

Γίνετε όσο δημιουργικοί θέλετε εδώ. Εκφραστείτε. Για παράδειγμα, ορισμένες αξίες μπορεί να έχουν μεγαλύτερη απήχηση σε εσάς, οπότε μπορείτε να τις γράψετε με μεγαλύτερο κείμενο ή με έντονα γράμματα ή χρώματα. Άλλες αξίες μπορεί να είναι λιγότερο σημαντικές, αλλά εξακολουθούν να είναι σημαντικές, οπότε μπορείτε να τις γράψετε με πιο απαλό χρώμα και να τις τοποθετήσετε πιο κοντά στις άκρες της σελίδας.

Μπορείτε επίσης να συμπεριλάβετε εικόνες, φωτογραφίες και εικονογραφήσεις. Αυτός είναι ο πίνακας οράματός σας για τον συγκεκριμένο στόχο που ερευνάτε σήμερα. Μπορείτε να έχετε διαφορετικές αξίες για διαφορετικούς στόχους ζωής, αλλά κάντε αυτόν τον πίνακα οράματος συγκεκριμένο για αυτόν τον στόχο.

Βήμα 03: Όταν ολοκληρώσετε τον πίνακα οράματός σας, αφιερώστε λίγο χρόνο για να τον κοιτάξετε. Βάλτε τα δυνατά σας για να το εκτιμήσετε πλήρως, απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις. Μπορείτε να γράψετε τις απαντήσεις ή απλά να τις σκεφτείτε:

- Σας άρεσε η διαδικασία;
- Πιστεύετε ότι θα μπορούσε να βοηθήσει στην επίτευξη των στόχων σας;
- Θα κρατήσετε τον πίνακα οράματός σας;
- Βλέπετε κάποια αξία στο να το εφαρμόσετε κάπου στο σπίτι και να το προσπαθήσετε ξανά; Γιατί;
- Αισθάνεστε διαφορετικά για τους στόχους της αξίας σας μετά την ολοκλήρωση της άσκησης;

Δραστηριότητα 02: Ενδογενές κίνητρο vs Εξωγενές κίνητρο

Τα ενδογενή κίνητρα προέρχονται από το εσωτερικό, ενώ τα εξωγενή κίνητρα προέρχονται από το εξωτερικό. Όταν έχετε εσωτερικά κίνητρα, ασχολείστε με μια δραστηριότητα αποκλειστικά και μόνο επειδή την απολαμβάνετε και λαμβάνετε προσωπική ικανοποίηση.

Όταν έχετε εξωγενή κίνητρα, κάνετε κάτι για να κερδίσετε μια εξωτερική ανταμοιβή. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να πάρετε κάτι ως αντάλλαγμα, όπως χρήματα, ή να αποφύγετε να μπειτε σε μπελάδες, όπως να χάσετε τη δουλειά σας.

Πιθανότατα έχετε βιώσει παραδείγματα και των δύο τύπων κινήτρων σε όλη σας τη ζωή χωρίς να το σκεφτείτε ιδιαίτερα. Ας δούμε αν μπορείτε να εντοπίσετε ένα παράδειγμα κάθε είδους κινήτρου για τους ακόλουθους στόχους. Απαντήσαμε στο πρώτο ερώτημα ως παράδειγμα.

1. Συμμετοχή σε ένα άθλημα

Εσωτερικό Κίνητρο:

Επειδή είναι διασκεδαστικό και το απολαμβάνετε

Εξωτερικό Κίνητρο:

Κερδίζοντας ένα μετάλλιο

2. Εκμάθηση νέας γλώσσας

Εσωτερικό Κίνητρο:

Εξωτερικό Κίνητρο:

3. Να περνάς χρόνο με κάποιον

Εσωτερικό Κίνητρο:

Εξωτερικό Κίνητρο:

4. Καθαρισμός δωματίου

Εσωτερικό Κίνητρο:

Εξωτερικό Κίνητρο:

5. Να παίζεις κάρτες

Εσωτερικό Κίνητρο:

Εξωτερικό Κίνητρο:

6. Γυμναστική

Εσωτερικό Κίνητρο:

Εξωτερικό Κίνητρο:

7. Εθελοντισμός

Εσωτερικό Κίνητρο:

Εξωτερικό Κίνητρο:

8. Να πηγαίνεις για τρέξιμο

Εσωτερικό Κίνητρο:

Εξωτερικό Κίνητρο:

9. Να πάρεις ακόμη μια ευθύνη στη δουλειά

Εσωτερικό Κίνητρο:

Εξωτερικό Κίνητρο:

10. Ζωγραφική

Εσωτερικό Κίνητρο:

Εξωτερικό Κίνητρο:

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΜΑΘΗΤΕΥΟΜΕΝΟΥ Ενότητα Τ9: Εσωτερικό Κίνητρο

Στις επόμενες σελίδες, θα βρείτε τα φυλλάδια για την Ενότητα Τ9: Εσωτερικό κίνητρο

Συγκεκριμένα:

- Χρησιμοποιώντας τις εγγενείς αξίες για να κατανοήσετε τους στόχους σας. Ένα αντίγραφο αυτού του φυλλαδίου δίνεται σε κάθε συμμετέχοντα.
- Ενημερωτικό δελτίο για τα εσωτερικά κίνητρα.

Χρησιμοποιώντας τις Εγγενείς Αξίες για να Κατανοήσετε τους Στόχους σας

Αυτή η άσκηση έχει σκοπό να μας βοηθήσει να συνδεθούμε με τις αξίες που διέπουν τους στόχους μας. Η βαθιά κατανόηση του γιατί θέλουμε να πετύχουμε κάτι βοηθά στη διατήρηση του κινήτρου μας για να εργαστούμε προς αυτή την κατεύθυνση.

Όταν επιδιώκετε έναν στόχο, οι προκλήσεις είναι αναπόφευκτες. Όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με τέτοια εμπόδια, έχουμε μια επιλογή: μπορούμε είτε να επιμείνουμε είτε να τα παρατήσουμε.

Η υπομονή είναι συνήθως μια δύσκολη δουλειά, που κάνει την παραίτηση πολύ ελκυστική. Η κατανόηση της μοναδικής αξίας που έχετε για αυτόν τον στόχο και τα εγγενή κίνητρά του, θα σας βοηθήσουν να παραμείνετε ενθουσιασμένοι, ακόμη και σε δύσκολες στιγμές.



Βήμα 1: Περιγράψτε έναν τρέχοντα στόχο ζωής.

Στον παρακάτω χώρο, περιγράψτε έναν σημαντικό στόχο για τον οποίο εργάζεστε αυτή τη στιγμή στη ζωή σας.

Στόχος ζωής:

Βήμα 2: Διερευνήστε τους λόγους για την επιδίωξη ενός στόχου.

Τώρα που ο στόχος σας είναι ξεκάθαρος και κατανοείτε τα πιθανά εμπόδια που υπάρχουν, σκεφτείτε για λίγο γιατί εργάζεστε για αυτόν τον στόχο αυτή τη στιγμή στη ζωή σας. Τι είναι σημαντικό για εσάς σχετικά με την επίτευξη αυτού του στόχου;

Με ποιον τρόπο η ζωή σας θα είναι καλύτερη όταν πετύχετε αυτόν τον στόχο; Εξερευνήστε το νόημα αυτής της βελτίωσης όπως αφορά εσάς. Με ποιον τρόπο σας κάνει να αναπτύξεστε ή να εξελίξεστε; Για παράδειγμα, ίσως ο στόχος σας είναι η αγορά ενός αυτοκινήτου. Τι σημαίνει για εσάς περισσότερο το να έχετε πρόσβαση στο δικό σας μέσο μεταφοράς; Την ελευθερία, την ασφάλεια, τη δυνατότητα να συνεισφέρετε; Με απλά λόγια, αναρωτηθείτε τι κάνει τον στόχο να αξίζει να τον επιδιώξετε για εσάς.

Βήμα 3: Εξαγωγή αξιών από τους λόγους.

Επανεξετάστε ό,τι έχετε γράψει μέχρι στιγμής. Στον παρακάτω χώρο, αναφέρετε όσο το δυνατόν περισσότερες αξίες από τις προηγούμενες απαντήσεις σας. Αν δυσκολεύεστε να βρείτε τη λέξη που σας εκφράζει περισσότερο, χρησιμοποιήστε τον κατάλογο της επόμενης σελίδας ως σημείο αναφοράς.

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

Βήμα 5: Διερευνήστε τα πιθανά εμπόδια.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τις πιθανές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε κατά την επιδίωξη αυτού του στόχου ζωής. Στο χώρο που ακολουθεί, σημειώστε όσο το δυνατόν περισσότερα πιθανά εμπόδια.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Βήμα 6: Εξερευνήστε την πιθανή ανθεκτικότητα.

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε τις πιθανές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσετε κατά την επιδίωξη αυτού του στόχου ζωής. Στο χώρο που ακολουθεί, σημειώστε όσο το δυνατόν περισσότερα πιθανά εμπόδια.

Κοιτάζοντας τον κατάλογο των πιθανών εμποδίων, μπορείτε να εντοπίσετε μια αξία ή μια δύναμή σας που μπορεί να σας βοηθήσει να μετριάσετε ή να ξεπεράσετε αυτή την πρόκληση; Απαντήστε με τον αντίστοιχο αριθμό παρακάτω.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Λίστα Αξιών

Αποδοχή	Διασκέδαση	Εξωστρέφεια
Κατόρθωμα	Γενναιοδωρία	Ειρήνη
Περιπέτεια	Χάρη	Φιλανθρωπία
Αλtruισμός	Ευγνωμοσύνη	Παιχνίδι / Παιχνιδιάρικη διάθεση
Φροντίδα	Ειλικρίνεια	Θετικότητα
Ισορροπία	Ελπίδα	Λογική
Ομορφιά	Χιούμορ	Αξιοπιστία
Στοργικότητα	Ανεξαρτησία	Σεβασμός
Φιλανθρωπία	Ακεραιότητα	Ευθύνη
Συμπόνια	Εσωστρέφεια	Αυτοέλεγχος
Επαφές / Επικοινωνία	Χαρά	Πνευματικότητα / Πίστη
με άλλους	Δικαιοσύνη	Ανιδιοτέλεια
Ικανότητα	Καλοσύνη	Σταθερότητα/Ασφάλεια
Κουράγιο	Γνώση	Υποστήριξη
Creativity	Leadership	Teamwork
Curiosity	Learning and Growth	Thoughtfulness
Determination	Love	Transparency



INTRINSIC MOTIVATION FACT SHEET

MODULE T9

Intrinsic motivation is the doing of an activity for its inherent satisfaction.

Extrinsic motivation is the doing of an activity for rewards or other incentives such as praise, fame, or money.



Motivational Factors

Intrinsic - Curiosity, Problem Solving, Challenge, Recognition, Belonging.

Extrinsic - Incentives, Punishment, Money, Praise, Competition.

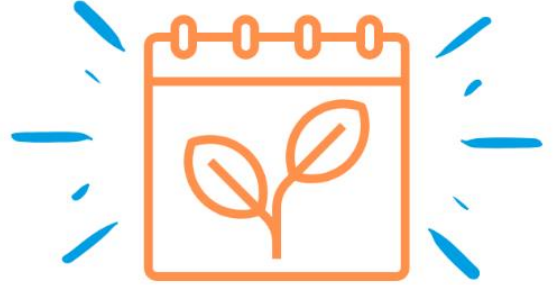
Quick and effective ways to channel your intrinsic motivation:

1. Make a list of all your favourite things.
2. Take a break.
3. Reflect on good times.
4. Interact with your community.
5. Keep a journal.
6. Do more of what makes you happy!



WWW.MAKINGSPACE365.EU

MAKING SPACE



365



With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union

This publication has been produced with the support of the Erasmus+ Programme of the European Union. The contents of this publication are the sole responsibility of the Making Space 365 Project consortium and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.

2020-1-PT02-KA227-YOU-007635