

MAKING SPACE 365 KŪRYBINIŲ ĮGŪDŽIŲ IR JAUNIMO VERSLUMO MOKYMO PRIEMONIŲ RINKINYS

Maksimalus jaunų žmonių
potencialo didinimas per kūrybinį ir
kultūrinį verslumą bendruomenėje



Kūrybiškumo
kompetencijos
Modulis T9
Vidinė motyvacija



2020-1-PT02-KA227-YOU-007635



Modulis T9: Vidinė motyvacija

Šiame modulyje rasite modulių, aktyvių mokymosi išteklių ir veiklų rinkinį, kuris padės jums ir jūsų besimokantiems ugdyti *vidinės motyvacijos* kompetencijas.

Šiame modulyje yra

- 3 valandų trukmės tiesioginio mokymosi veiklos aprašymas,
- 2 valandų savarankiško mokymosi veikla,
- Faktų suvestinė,
- Mokomoji medžiaga
- Savirefleksijos užduočių rinkinys

Šio modulio tikslas ir mokymosi uždaviniai

Žmonės išsivystė kaip smalsios, aktyvios ir giliai socialios būtybės, kurioms būdingas vidinis polinkis suprasti ir įvaldyti tiek vidinį, tiek išorinį pasaulį.

Tokia vidinė motyvacija nėra savaime suprantamas dalykas: ji priklauso nuo kompetencijos, autonomijos ir giminystės jausmų patenkinimo.

Šiame modulyje tikimasi, kad besimokantieji, naudodamiesi metodais ir strategijomis, sustiprins savo motyvaciją, kad realizuotų savo gebėjimus ir talentus bei įgytų šių žinių, įgūdžių ir nuostatų:

Tema	Žinios	Įgūdžiai	Požiūris
T9 Vidinė motyvacija	<ul style="list-style-type: none">• T9K1 – Suprasti vidinės motyvacijos sąvoką ir jos svarbą įgyvendinant veiksmus, kurie turi ilgalaikį ir tvarų poveikį.• T9K2 – Išnagrinėti priemonės ir metodus, kurie skatina vidinę motyvaciją	<ul style="list-style-type: none">• T9S1 – Gebėjimas rasti vidinį pasitenkinimą tuo, ką darome• T9S2 – Gebėjimas rasti prasmę ir tikslą savo veikloje• T9S3 – Gebėjimas kelti sau iššūkius	<ul style="list-style-type: none">• T9A1 – noras ką nors daryti dėl malonumo, kurį jaučiame savaime, o ne dėl kokių nors išorinių priežasčių.• T9A1 – „atlygis“• T9A2 – Būti dėmesingam• T9A3 – Motyvacija• T9A4 – Noras užsiimti įvairia veikla ir tobulinti kompetencijas

01 dalis: Vidinė motyvacija – vaizduotė ir kognityvinis lankstumas f2f mokymosi veikla

Šioje modulio dalyje rasite išsamią mokymosi užduotį, skirtą tiesioginiams grupiniams mokymams. Šios mokymosi veiklos trukmė – maždaug 3 valandos. Šia veikla siekiama padėti mokymų vadovams / fasilitatoriams suteikti besimokančiųjų grupėms holistinę mokymosi patirtį, kuri padėtų jiems ugdyti vidinės motyvacijos kompetenciją.

Šioje veikloje naudojamos įvairios priemonės, kurias galima naudoti su skirtingomis tikslinėmis grupėmis ir pritaikyti prie kiekvienos besimokančiųjų grupės poreikių.

Santrauka

Įrankio pavadinimas/ numatomas laikas	Įrankio tipas	priemonės tikslas	
01 dalis			
1	Skatinti pažintinį smalsumą 15'	Diskusija	Skatinti pažintinį smalsumą, suteikti dalyviams energijos ir paskatinti juos mąstyti „nestandartiškai“.
2	Tyrinėkite pažintinį smalsumą 20'	Diskusijos ir komandos formavimas	Skatinti dalyvius naudotis savo pažintiniu smalsumu ir gilinti savęs pažinimą.
3	Vidinės motyvacijos pristatymas 25'	Diskusijos ir supratimo ugdymas	Supažindinti su tema ir paskatinti juos mąstyti „nestandartiškai“.
20' minučių pertrauka			
02 dalis			
4	Pažinkite savo stipriąsias puses 35'	Apklausa	Ugdyti savimoneę, vidines vertybes ir tinkamumą tikslui.
5	Vidinės vertybės, kad suprastumėte savo tikslus 40'	Besimokančiojo dalomoji medžiaga	Padidinti motyvaciją siekti sudėtingų tikslų
6	Tikslų vizualizavimas 20'	Grupinė refleksija ir meditacija	Skatinti pasitikėjimą, kad tikslai bus pasiekti.
7	Apibendrinimas 20'	Plenarinė diskusija	Apibendrinti veiklą, suteikti erdvės komentarams ir klausimams bei įtvirtinti tai, ko dalyviai išmoko šios veiklos metu.

Išsamus aprašymas:

01 dalis	
SESIJOS PAVADINIMAS	Išvadas į vidinę motyvaciją: Pažintinio smalsumo skatinimas.
Apytikslė trukmė	1 val.
Grupės dydis	Iki 30 dalyvių
Reikalinga įranga, medžiagos ir erdvė	<ul style="list-style-type: none"> • Stalai ir kėdės • Lenta ir žymeklis
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Skatinkite pažintinį smalsumą, suteikite dalyviams energijos ir paskatinkite juos mąstyti „nestandartiškai“. ❖ Skatinti dalyvius naudotis savo pažintiniu smalsumu ir gilinti savęs pažinimą. ❖ Supažindinti su tema ir paskatinti juos mąstyti „nestandartiškai“.
Išsamus aprašymas	<p>Ši veiklos dalis suskirstyta į 3 etapus, kuriems taikomi skirtingi metodai:</p> <p>01 etapas: Pažintinio smalsumo skatinimas</p> <p>Skatinsite grupės pažintinį smalsumą pateikdami problemų ar klausimų rinkinį kaip galvosūkį, kurį reikia išspręsti. Išgaukite „teisingą“ atsakymą, užduodami daugybę tikslinamųjų klausimų skirtingiems mokiniams, prašydami mokinių reaguoti į vienas kito atsakymus ir suteikdami konceptualiam tyrimui žaidimo ar mįslės pojūtį. Klausimus pateikite ne kaip galimybę apdovanoti ar pažeminti, o kaip galvosūkį, kurį reikia išspręsti.</p> <p>Mįslės ir galvosūkliai yra ne tik smagūs, bet ir gerina pažintinius įgūdžius, pavyzdžiui, sprendimų priėmimo, apdorojimo greičio, aiškinimo, supratimo ir samprotavimo, problemų sprendimo ir kūrybiškumo.</p> <p>Mįslės ir galvosūkliai yra naudingi vidinei motyvacijai, nes juos įveikus galima pajusti pasiekimo jausmą. Net jei dalyviai jų neįveikia, jie vis tiek atlieka tam tikrą smegenų treniruotę.</p> <p>01 žingsnis: Vedėjas pristato dalyviams temą, sakydamas tam tikrą iš toliau pateiktų variantų:</p> <p><i>"Sveiki atvykę. Šiandien pradėsime nuo mįslių! Tai tik nedidelis būdas apšildyti mūsų smegenis ir priversti sukintėti krumpliaračius. Prizų nėra ir šiandienos veikloje apie tai daugiau nebus kalbama, todėl atsipalaiduokite ir, jei manote, kad žinote atsakymą, tiesiog jį išrėkite!"</i></p> <p>02 eiksmas: Įminkite toliau pateiktas mįsles (arba pridėkite savo). Jei dalyviai neskuba įsitraukti, pakvieskite pavienius asmenis spēlioti. Stenkitės, kad viskas vyktų lengvai ir greitai. Pasidžiaukite, kai dalyviai atspėja teisingą atsakymą, nesistenkite jų pergudrauti.</p> <p>Kur galima rasti šalių, miestų, gatvių ir parduotuvių, bet nėra žmonių? Atsakymas: Žemėlapis</p>

- Kiek mėnesių per metus turi 28 dienas?
Atsakymas: Visi 12 iš jų
- Mykolo motina turi tris sūnus. Pirmieji du pavadinti Nikolu ir Deimantu, o trečiasis?
Atsakymas: Mykolas
- Kas turi rankas, bet negali ploti?
Atsakymas: Laikrodis
- Kurį mėnesį žmonės mažiausiai miega?
Atsakymas: Vasarį
- Kas kyla aukštyn ir leidžiasi žemyn, bet negali judėti?
Atsakymas: Laiptai

Galite pakviesti dalyvius pasidalyti mįslėmis, kurias jie galbūt žino. Tačiau būtinai išlaikykite tempą. Išlaikykite pasiektą įsitraukimą ir pereikite prie kito žingsnio, kol dėmesys nesumažėjo.

02 etapas: pažintinio smalsumo tyrinėjimas

01 žingsnis: Po kelių minučių informuokite dalyvius, kad pereiname prie kitokios galvosūkių užduoties ir kad dabar nagrinėsime ir aptarsime keletą „klausimų, į kuriuos neįmanoma atsakyti“. Įveskite į pasakojimą, pradėdami:

Kaip ką tik įsitikinome, kartais įdomu ir smagu pažaisti su keliais painiais klausimais. Tai gali būti iššūkis ir padėti formuoti mūsų supratimą. Žmogaus prigimtis yra užduoti klausimus; esame smalsūs iš prigimties. Per visą istoriją sugalvojome daugybę klausimų. Į kai kuriuos iš jų atsakėme, bet kai kurie liko neatsakyti, ir kad ir kaip mažai tikėtina, kad šiandien į juos atsakysime, panagrinėkime keletą ir pažiūrėkime, ką sugalvosime.

02 veiksmas: užduokite keletą toliau pateiktų klausimų. Skatinkite grupės diskusijas, bet vėlgi stenkitės, kad jos būtų lengvos. Priminkite grupei, kad teisingų atsakymų nėra. Tai skirta tik pamankštinti smegenis ir siek tiek sužinoti apie save ir vienas kitą. Teikite teigiamą grįžtamąjį ryšį apie bendras teorijas ir skatinkite atvirą ir supratingą aplinką.

Kiek klausimų užduodate, spręskite vadovaudamiesi intuicija. Leiskite diskusijoms tęstis, užuot gvildenę daugiau temų. Stenkitės, kad diskusija būtų įtraukianti, ir pakvieskite tylesnius dalyvius pasidalyti mintimis. Prioritetas yra įsitraukimas, todėl, jei dėmesys mažėja, pereikite prie kito žingsnio.

- Ar pasiekėte šį gyvenimo etapą, nes to norėjote, ar todėl, kad jums buvo lemta čia atsidurti?
- Ar sielos draugai yra tikras dalykas?
- Kas yra svajonės?
- Ar mes išradome matematiką, ar ją atradome?
- Ar yra gyvenimas po mirties?
- Ar įmanoma ką nors patirti objektyviai?
- Koks yra žmonijos tikslas?
- Kas nusprendžia, kas teisinga ir kas ne?
- Kas yra laisvė ir ar ji iš tikrųjų egzistuoja?
- Kas buvo pirmiau – višta ar kiaušinis?
- Kas jus daro jums?
- Kokių laipsnių galėjote kontroliuoti savo gyvenimo eigą?

	<p>03 etapas: vidinės motyvacijos diegimas</p> <p>Dėkojame dalyviams už dalijimąsi ir dalyvavimą šioje modulyje. Priminkite jiems, kad tema – vidinė motyvacija, ir paaiškinkite šio pratimo svarbą prieš pereidami prie diskusijos apie vidinę ir išorinę motyvaciją. Toliau pateikite apibrėžimus, kuriais galėsite remtis.</p> <p>Vidinė motyvacija – tai paskata užsiimti tam tikra veikla, kurią lemia malonumas dėl pačios veiklos (pvz., nuoširdus susidomėjimas studijuojamu dalyku), o ne išorinė nauda, kurią galima gauti (pvz., pinigai, studijų kreditai). Amerikos psichologų asociacijos apibrėžimas</p> <p>Išorinė motyvacija – tai išorinė paskata užsiimti tam tikra veikla, ypač motyvacija, atsirandanti tikintis bausmės ar atlygio (pvz., atlikti nemėgstamą užduotį už užmokestį). Amerikos psichologų asociacijos apibrėžimas</p> <p>01 žingsnis: Paklauskite grupės, ką jie žino apie vidinę motyvaciją (žr. apibrėžimus aukščiau). Atradus teisingą atsakymą, užrašykite apibrėžimą (–us) lentoje. Tada pereikite prie diskusijos, sakydami:</p> <p><i>Dėkoju visiems, kad šiandien su manimi dalyvavote šiose keistose diskusijose. Esame čia tam, kad sužinotume apie vidinę motyvaciją, todėl suprantama, kad jums gali būti įdomu, apie ką visa tai. Taigi, be to, kad norėjau jus apšildyti, taip pat tikėjau sužadinti jūsų pažintinį smalsumą, t. y. naujos informacijos troškimą. Kartu ugdėme vidinę motyvaciją pateikdami keletą galvosūkių ir mėgaudamiesi atsakymo paieškomis.</i></p> <p>02 veiksmas: Paskatinkite diskusiją apie vidinę motyvaciją, naudodamiesi toliau pateiktais klausimais. Pakvieskite dalyvius užduoti savo klausimus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar tikite vidine motyvacija? Kodėl? • Kokie yra vidinės ir išorinės motyvacijos privalumai ir trūkumai? • Vidinė motyvacija nenumato jokio atlygio. Bet ar dėl to sunku ją atrasti? Pavyzdžiui, jei klasės mokinė Simona atlieka papildomo kredito užduotį vien iš malonumo. Ar tai reiškia, kad ji nesitiki išorinio atlygio, pavyzdžiui, pritarimo ir dėmesio? • Ar manote, kad atlygis žlugdo natūralų troškimą? • Ar manote, kad galime suskirstyti motyvaciją į kategorijas ir kad vienas motyvacijos tipas yra geresnis už kitą?
<p>Patarimai, rekomendacijos vedančiajam</p>	<p>Šią veiklą gali vesti vienas asmuo, tačiau rekomenduojama, kad prisidėtų ir kitas asmuo, kuris padėtų padidinti įsitraukimą ir pokalbio eigą. Tai galima padaryti suteikiant pakankamai laiko besimokantiejiems atsakyti, bet būnant pasirengusiems užpildyti ilgesnę tylą užuominomis, papildomais klausimais ar teorijomis.</p>
<p>PERTRAUKA</p>	
<p>02 dalis</p>	
<p>SESIJOS PAVADINIMAS</p>	<p>Aš, aš pats ir vidinė motyvacija</p>
<p>Apytikslis ilgis</p>	<p>2 valandos</p>

Grupės dydis	iki 30 dalyvių
Reikalinga įranga, medžiagos ir erdvė	<ul style="list-style-type: none"> • Stalai ir kėdės • Interneto prieiga ir įrenginys kiekvienam dalyviui, nešiojamasis kompiuteris arba telefonas • Atspausdinta besimokančiųjų dalomoji medžiaga • Rašikliai • Didelė erdvė <p>PASIRINKTINAI:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kalbėtojas
Tikslai	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Didinti vidinę dalyvių motyvaciją ❖ Ugdyti dalyvių savęs supratimą ir savimonę ❖ Padidinti dalyvių pasitikėjimą, kad jie pasieks savo tikslus. ❖ Apibendrinti veiklą, suteikti erdvės komentarams ir klausimams bei įtvirtinti tai, ko dalyviai išmoko šios veiklos metu.
Išsamus aprašymas	<p>Ši veiklos dalis suskirstyta į 4 etapus, kuriems taikomi skirtingi metodai:</p> <p>01 etapas: Pažinkite savo stipriąsias puses</p> <p>VIA charakterio stiprybių tyrimas – tai nemokamas savęs vertinimas, kuriame pateikiama daug informacijos, padedančios žmonėms suprasti savo geriausias savybes. VIA ataskaitose pateikiama asmeninė, išsami nemokamų rezultatų analizė, įskaitant praktinius patarimus, kaip pritaikyti savo stipriąsias savybes siekiant geresnės savijautos.</p> <p>Pakvieskite dalyvius atlikti apklausą ir išsiaiškinti savo charakterio stiprybes.</p> <p>01 žingsnis: Įveskite temą apie savo stipriųjų pusių pažinimą ir jų reikšmę vidinei motyvacijai, sakydami:</p> <p><i>Mūsų stiprybės yra natūralūs ir autentiški ištekliai, atspindintys tai, kas kiekviename iš mūsų yra gera. Kai naudojames savo stiprybėmis, darome tai, kas mums patinka, ir jaučiame vidinę motyvaciją. Tai dažnai gali sukelti teigiamą psichologinę reakciją – „šurmulį“, kuris didina mūsų pasitikėjimą savimi ir savo kompetencijomis.</i></p> <p>arba</p> <p><i>Mokslininkai nustatė 24 stipriąsias charakterio savybes, kuriomis kiekvienas iš mūsų pasižymi skirtingu mastu. Nėra teisingų ir neteisingų atsakymų, taip pat nėra geresnių ir blogesnių atsakymų. Svarbiausia būti autentiškam, kad iš patirties gautumėte kuo daugiau naudos. Atlikę VIA apklausą sužinosite savo unikalų charakterio stiprybių profilį.</i></p> <p>02 žingsnis: Paprašykite kiekvieno dalyvio apsilankyti svetainėje viacharacter.org arba nuskaityti žemiau pateiktą QR kodą ir atlikti testą.</p>



03 veiksmas: Duokite dalyviams maždaug 20 minučių testui atlikti ir paklauskite, ar visi turi savo rezultatus. Pakvieskite visus, kuriems pakankamai jauku, pasidalyti savo rezultatais ir užduoti tolesnius klausimus, pavyzdžiui, toliau išvardytus;

- Ar jus nustebino rezultatai?
- Kaip manote, ar rezultatai atsispindi jūsų pomėgiuose ar profesijoje?
- Kaip jaučiatės dėl šių rezultatų?
- Kada paskutinį kartą naudojote vieną iš šių stiprybių?

04 žingsnis: padėkokite dalyviams už pasidalijimą su grupe ir priminkite jiems apie savo stipriųjų pusių pažinimo vertę, sakydami:

Norint būti geriausia savo versija, svarbiausia suprasti ir pritaikyti savo didžiausias charakterio stiprybes. Naudodamiesi savo stiprybėmis laikui bėgant mokomės, augame ir tampame visavertiškesni.

02 etapas: vidinių vertybių naudojimas siekiant suprasti savo tikslus.

01 veiksmas: vėl sutelkite dėmesį į vidinę motyvaciją ir paklauskite mokinių, kas, jų manymu, yra „vidinė vertybė“?

Patikslinkite atsakymą sakydami:

Vidinės vertybės atspindi prigimtinį žmogaus troškimą augti ir tobulėti. Vidinės vertybės yra laisvai pasirenkamos: asmuo nusprendžia veikti pagal vertybę, o ne todėl, kad kitas asmuo ar grupė tikisi, kad jis taip elgsis. Vidinių vertybių pavyzdžiai: savęs priėmimas, priklausomybė grupei ir kūrybiškumas.

Kita vertus, išorines vertybes geriausia apibūdinti kaip priemonę tikslui pasiekti. Išorinė vertybė gali atspindėti norą būti įvertintam, patvirtintam ar priimtam kitų, kad būtų išvengta neigiamų emocijų ar bausmės arba kad būtų laikomasi tam tikrų standartų.

Atsižvelgdami į tai, kitoje šios dienos pamokos dalyje pateiksime priemonę, padėsiančią mums nustatyti vidines vertybes, kurios yra svarbios siekiant gyvenimo tikslo.

02 veiksmas: Kiekvienam dalyviui duokite dalomąją medžiagą (1 priedas), paprašykite, kad jie pagalvotų apie savo tikslą ir užpildytų užduotį.

Geriausia kartu su dalyviais žingsnis po žingsnio peržiūrėti dalomąją medžiagą ir skirti laiko kiekvienam skyriui. Vadovaukitės intuicija ir skirkite tiek laiko kiekvienam skyriui, kiek reikia.

03 žingsnis: Kai užduotis bus baigta, paprašykite dalyvių trumpame pokalbyje įvertinti šią patirtį pagal toliau pateiktus klausimus:

- Ar taip apmąstydami savo tikslą ko nors išmokote?
- Ar šis pratimas turėjo įtakos jūsų jausmams, susijusiems su tikslu?
- Ar dabar jaučiatės labiau ar mažiau motyvuoti siekti savo tikslo?

03 etapas: savo tikslų vizualizavimas

Pasak Kembridžo žodyno, vizualizavimas yra „veiksmas, kai ką nors įsivaizduojame“ arba „mintyse susidarome to vaizdą“. Vizualizavimas – tai praktika įsivaizduoti, ką norite pasiekti ateityje. Tarsi tai būtų tikra jau šiandien.

01 žingsnis: veskite dalyvius atliekant vizualizavimo užduotį pagal toliau pateiktą scenarijų. Pradėkite šį pratimą sakydami:

Žmonės visame pasaulyje šimtmečius naudojo įvairias vizualizacijos technikas, meditacijas ir maldas. Tačiau vizualizavimas dažnai turi blogą reputaciją, nes yra mistinis ar nepagrįstas realybe.

Tačiau tiesa yra ta, kad norint pasinaudoti vizualizavimo technikomis, nebūtina būti dvasingam. Psichologai tyrinėjo vizualizaciją, kad suprastų, kaip ji veikia. Ir šiais laikais vizualizavimo technikomis naudojasi visi – nuo profesionalių sportininkų iki generalinių direktorių.

Leiskite dalyviams atsisakyti dalyvauti pratime ir pakvieskite juos ramiai apmąstyti savo tikslą jiems patogiu būdu.

Žingsnis 02: Jei norite, fone galite tyliai paleisti meditacinę muziką:
<https://www.youtube.com/watch?v=8M143iRrbgw&t=12916s>.

03 veiksmas: Veskite dalyvius atliekant užduotį pagal toliau pateiktą scenarijų:

Pirmiausia patogiai įsitaisykite savo vietoje ir švelniai užmerkite akis. Keletą kartų giliai ir lėtai įkvėpkite ir leiskite sau atsipalaiduoti. Dabar kalbėsiu su jumis, o jums tereikės klausytis ir įsivaizduoti. Stenkitės neužmigti. Tiesiog atsipalaiduokite ir įsivaizduokite.

Norėčiau, kad pirmiausia pagalvotumėte apie savo gyvenimą. Pagalvokite apie savo gyvenimo žmones, žmones, kuriuos matote dažniausiai, žmones, kurių laukiate su nekantrumu. Pagalvokite apie savo darbą arba studijas. Pagalvokite, kaip leidžiate laiką. Kaip jaučiatės, kai taip matote savo gyvenimą? (30 sekundžių)

Norėčiau, kad pagalvotumėte apie tikslą, kurį norėtumėte pasiekti per ateinančius metus. Tai gali būti išsilavinimo, asmeninis, su darbu ar santykiams susijęs tikslas. Pagalvokite, kodėl šis tikslas jums svarbus. Kaip šio tikslo pasiekimas padidins jūsų gyvenimo vertę? Skirkite akimirką tam, kad šį tikslą išskeltumėte į pirmą planą ir kuo aiškiau jį įsivaizduotumėte. (30 sekundžių)

Dabar, atsižvelgiant į šį asmeninį tikslą, norėčiau, kad įsivaizduotumėte, jog

keliaujate į ateitį...

Viena savaitė į priekį...

Dvi savaitės...

Trys savaitės...

Ir keturios savaitės... dabar jau mėnuo į ateitį, o jūs pradėjote siekti savo tikslo – esate kelyje į sėkmę. Kokius sprendimus priėmėte? Kokių veiksmų ėmėtės? Koks jausmas būti šiame kelyje į sėkmę? (30 sekundžių)

Pasitelkdami vaizduotę, toliau keliaukite į priekį, kol atsidursite šešis mėnesius į ateitį. Jūs dar labiau priartėjote prie savo tikslo. Pradedate jausti visų savo pastangų naudą. Koks jausmas, kad esate taip priartėję prie savo tikslo? Leiskite sau pajusti visas su šia akimirka susijusias emocijas. (30 sekundžių)

Dabar norėčiau, kad toliau judėtumėte į priekį, kol pasieksite vienerius metus. Čia jūs visiškai įvykdėte savo tikslą. Jūs pasiekėte sėkmę. Įsivaizduokite save. Kur esate ir ką darote? Su kuo esate, jei kas nors yra? Ką žmonės jums kalba? Ką jūs sakote jiems? (15 sekundžių)

Kaip jaučiatės pasiekę tikslą? Kokios emocijos susijusios su šiuo pasiekimu? Galbūt jaučiate pasididžiavimą, džiaugsmą, ramybę ar pasitenkinimą. (30 sekundžių)

Dabar žvelgiu į jūsų kelionę. Atsigręžkite į šio tikslo siekimo procesą. Atsigręžkite atgal į visą savo sunkų darbą ir pastangas ir apsvarstykite, kaip žingsnis po žingsnio pasiekėte tikslą. Kokias smulkmenas darėte diena po dienos, kad pasiektumėte sėkmę? Ką darėte darbe? Ką darėte santykiuose? (15 sekundžių)

Ką padarėte viduje, kad pasiektumėte sėkmę? Kokius mažus dalykus darėte diena iš dienos, kad pasiektumėte sėkmę? Kaip valdėte sunkias mintis ir emocijas kliūtis? Kokias įveikimo strategijas naudojote? Akimirka pagalvokite apie visus dalykus, kurie padėjo jums susidoroti su kelyje atsiradusiais asmeniniais iššūkiais. (30 sekundžių)

Puikiai atlikta. Dabar, pratimui baigiantis, giliai ir lėtai įkvėpkite. Kai būsite pasiruošę, švelniai atmerkite akis.

03 žingsnis: Įvertinkite pratimą grupės diskusijoje ir pakvieskite pateikti atsiliepimus, užduodami toliau išvardytus klausimus:

- Kaip sekėsi atlikti šią vizualizaciją?
- Ar ko nors išmokote iš šios užduoties?
- Ar yra kokių nors įžvalgų, kuriomis galite pasinaudoti, kad priartėtumėte prie savo tikslų?

REFLEKSIJA.

Viena iš svarbiausių kiekvienos veiklos dalių yra uždarymas. Įsitikinkite, kad

	<p>tam skiriate pakankamai laiko ir kad visi dalyviai jaučiasi patogiai.</p> <p>Dalyviams galite užduoti tokius klausimus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuri veikla jums labiausiai patiko? Kodėl? • Kokia veikla buvo mažiausiai įdomi? Kodėl? • Kokią šiandien sužinotą informaciją labiausiai norėtumėte parsinešti namo?
<p>Patarimai, rekomendacijos vedančiajam</p>	<p>Pravartu pabrėžti dalyvio kelionės link tikslų svarbą, o ne tik paties tikslo pasiekimą. Dalyviai skatinami ne tik siekti galutinio tikslo, bet ir sutelkti dėmesį į vertinamus žingsnius tikslo siekimo link.</p> <p>Kai kurios iš šių temų atrodo būdingos jauniems žmonėms ir šiek tiek „ore sklandančios“, bet tai yra gerai. Būkite atviri atsiliepimams ir išlaikykite diskusiją atvirą ir lengvą. Skatinkite dalyvavimą ir kvieskite dalyvius išeiti iš savo komforto zonos. Tačiau nespauskite.</p>
<p>Šaltiniai / bibliografija</p>	<p>Intrinsic: manifestas, kaip iš naujo įžiebtį mūsų vidinę jėgą – Sharath Jeevan</p> <p>Važiuokite: Pink: "Nuostabi tiesa apie tai, kas mus motyvuoja": Danielis H.</p> <p>Išorinė ir vidinė motyvacija pagal Sprouts https://www.youtube.com/watch?v=HLiasZwWTjA</p>

02 dalis: Vidinė motyvacija – Išlaikyti pagreitį – savarankiško mokymosi veikla

Šioje modulio dalyje rasite savarankiško mokymosi užduočių rinkinį, kuris padės besimokantiesiems / vedantiesiems įtvirtinti žinias apie vidinę motyvaciją – išlaikyti pagreitį, taip pat metodus ir priemones, galinčias padėti jiems nustatyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses bei ugdyti su vidine motyvacija susijusius įgūdžius ir požiūrį.

01 veikla: Vertės fiksavimas vizijos lentoje

Vizijų lenta – tai paveikslėlių ir žodžių koliažas, vaizduojantis asmens norus ar tikslus, skirtas įkvėpti ar motyvuoti.

Pasidarysite vizijų lentą. Tai padės jums prisiimti atsakomybę už savo mintis ir veiksmus bei dar labiau pagilins jūsų tikslų supratimą ir paaiškins, kodėl jie jums svarbūs.

Ko jums reikės:

- popierius
- rašikliai arba pieštukai

01 žingsnis: pasiimkite popieriaus lapą ir puslapio viduryje užrašykite savo tikslą. Taip pat galite naudoti paveikslėlių ar iliustraciją, pavyzdžiui, savo svajonių namo nuotrauką.

02 veiksmas: Aprašykite savo tikslą užrašydami kiekvieną vidinę vertybę, kurią sugalvojote pildydami dalomąją medžiagą per tiesioginio mokymosi veiklą.

Būkite kūrybingi, kaip tik norite. Išreikškite save. Pavyzdžiui, kai kurios vertybės jums gali sukelti didesnę rezonansą, todėl galite jas užrašyti didesniu tekstu, paryškintomis ar ryškiomis spalvomis. Kitos vertybės gali būti ne tokios reikšmingos, bet vis tiek svarbios, todėl jas galite užrašyti švelnesne spalva ir išdėstyti toliau nuo puslapio krašto.

Taip pat laisvai įtraukite paveikslėlius, nuotraukas ir iliustracijas. Tai jūsų vizijų lenta, skirta konkrečiam tikslui, kurį šiandien tyrinėjate. Skirtingiems gyvenimo tikslams galite turėti skirtingas vertybes, tačiau šią vizijų lentą skirkite konkrečiai šiam tikslui.

03 veiksmas: Kai baigsite vizijų lentą, skirkite jai šiek tiek laiko. Pasistenkite ją visapusiškai įvertinti, atsakydami į šiuos klausimus. Atsakymus galite užsirašyti arba tyliai juos apmąstyti:

- Ar jums patiko šis procesas?
- Ar manote, kad tai gali būti naudinga siekiant savo tikslų?
- Ar išsaugosite savo vizijų lentą?
- Ar matote prasmę ją pakabinti kur nors namuose ir vėl ją analizuoti? Kodėl?
- Ar atlikę šį pratimą jaučiatės kitaip dėl savo vertybinių tikslų?

02 veikla: Vidinė motyvacija ir išorinė motyvacija

Vidinė motyvacija kyla iš vidaus, o išorinė – iš išorės. Kai motyvacija yra vidinė, užsiimate veikla tik todėl, kad ji jums patinka ir teikia asmeninį pasitenkinimą.

Kai turite išorinę motyvaciją, ką nors darote, kad gautumėte išorinį atlygį. Tai gali reikšti, kad gausite ką nors mainais, pavyzdžiui, pinigų, arba išvengsite problemų, pavyzdžiui, neprarasite darbo.

Tikėtina, kad per visą gyvenimą patyrėte abiejų tipų motyvacijos pavyzdžių, apie tai ilgai nesusimąstydami. Pažiūrėkime, ar galite įvardinti abiejų motyvacijos tipų pavyzdžių, siekdami šių tikslų. Į pirmąjį atsakėme jums kaip į pavyzdį.

1. Dalyvavimas sporto šakoje

Vidinė motyvacija:

Nes tai smagu ir jums patinka.

Išorinė motyvacija:

Laimėtas medalis

2. Naujos kalbos mokymasis

Vidinė motyvacija:

Išorinė motyvacija:

3. Laiko praleidimas su kuo nors

Vidinė motyvacija:

Išorinė motyvacija:

4. Kambario valymas

Vidinė motyvacija:

Išorinė motyvacija:

5. Žaidimas kortomis

Vidinė motyvacija:

Išorinė motyvacija:

6. Mokymasis

Vidinė motyvacija:

Išorinė motyvacija:

7. Savanorystė

Vidinė motyvacija:

Išorinė motyvacija:

Bėgimas

Vidinė motyvacija:

Išorinė motyvacija:

8. Didesnė atsakomybė darbe

Vidinė motyvacija:

Išorinė motyvacija:

9. Paveikslo piešimas

Vidinė motyvacija:

Išorinė motyvacija:

MODULIS T9: Vidinė motyvacija

Šiuose puslapiuose rasite T9 modulio "Vidinė motyvacija" dalijamąją medžiagą.

Būtent:

- Vidinių vertybių naudojimas siekiant suprasti savo tikslus. Kiekvienam dalyviui duokite po vieną šios dalomosios medžiagos kopiją.
- Vidinės motyvacijos informacinis lapas

Vidinių vertybių naudojimas siekiant suprasti savo tikslus.

Šis pratimas skirtas padėti mums susieti savo tikslus su pagrindinėmis vertybėmis. Gerai suprasdami, kodėl norime ko nors pasiekti, galime išlaikyti motyvaciją siekti tikslo.

Siekiant tikslo iššūkiai neišvengiami. Susidūrę su tokiomis kliūtimis, galime rinktis: arba atkakliai siekti tikslo, arba pasiduoti.

Paprastai ištvėrmė yra sudėtingas darbas, todėl pasiduoti yra labai patrauklu. Supratimas, kokią išskirtinę vertę jums turi šis tikslas ir jo vidinė motyvacija, padės jums išlikti motyvuotiems net ir sunkiais laikais.



1 žingsnis: Apibūdinkite dabartinį gyvenimo tikslą.

Žemiau esančioje vietoje aprašykite svarbų tikslą, kurio šiuo metu siekiate savo gyvenime.

Gyvenimo
tikslas:

2 veiksmas: išnagrinėkite priežastis, dėl kurių siekiate tikslo.

Dabar, kai jūsų tikslas yra aiškus ir suprantate galimas kliūtis, pamąstykite, kodėl šiuo gyvenimo laikotarpiu siekiate šio tikslo. Kas jums svarbu siekiant šio tikslo?

Kuo pagerės jūsų gyvenimas, kai pasieksite šį tikslą? Išnagrinėkite šio pagerėjimo reikšmę, kaip ji susijusi su jumis. Koku būdu jis padės jums augti ar tobulėti? Pavyzdžiui, galbūt jūsų tikslas yra nusipirkti automobilį. Ką jums reiškia galimybė turėti nuosavą transporto priemonę? Laisvė, saugumas? Paprasčiau tariant, paklauskite savęs, dėl ko jums verta siekti tikslo?

3 veiksmas: iš priešasčių išgaukite vertes.

Peržiūrėkite, ką iki šiol parašėte. Toliau esančioje vietoje išvardykite kuo daugiau ankstesnių atsakymų reikšmių. Jei jums sunku rasti žodį, kuris jums labiausiai asocijuojasi su jumis, remkitės kitame puslapyje pateiktu sąrašu.

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

5 veiksmas: išnagrinėkite galimas kliūtis.

Akimirką pagalvokite apie galimus iššūkius, su kuriais galite susidurti siekdami šio gyvenimo tikslo. Toliau esančioje vietoje surašykite kuo daugiau galimų kliūčių.

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

6 žingsnis: ištirti galimą atsparumą.

Akimirką pagalvokite apie galimus iššūkius, su kuriais galite susidurti siekdami šio gyvenimo tikslo. Toliau esančioje vietoje surašykite kuo daugiau galimų kliūčių.

Žvelgdami į galimų kliūčių sąrašą, ar galite identifikuoti vertybę arba stiprybę, kuri padėtų sušvelninti arba įveikti šį iššūkį? Atsakykite atitinkamu žemiau nurodytu skaičiumi.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Vertybių sąrašas

Priėmimas	Pramogos	Atvirumas
Pasiekimai	Dosnumas	Taika
Nuotykliai	Garbė	Filantropija
Altruizmas / Pagalba kitiems	Dėkingumas	Žaidimas / žaismingumas
Dėmesingumas	Sąžiningumas	Pozityvumas
Balansas	Viltis	Priežastis / logika
Grožis	Humoras	Patikimumas
Rūpestingumas	Nepriklausomybė	Pagarba
Labdara	Sąžiningumas	Atsakomybė
Užuojauta	Introspekcija	Savikontrolė
Prijungimas / prijungimas	Malonumas	Dvasingumas / Tikėjimas
Bendrystė	Teisingumas	Nesavanaudiškumas
Kompetencija	Gerumas	Stabilumas / saugumas
Drąsa	Žinios	Parama
Kūrybiškumas	Lyderystė	Komandinis darbas
Smalsumas	Mokymasis ir augimas	Apdairumas
Nusistatymas	Meilė	Skaidrumas
Disciplinos	Lojalumas	Patikimumas
Empatija	Kuklumas	Išmintis
Draugiškumas	Gamta (vertinimas)	Stebuklas
Draugystė	Atvirumas	Darbas



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.

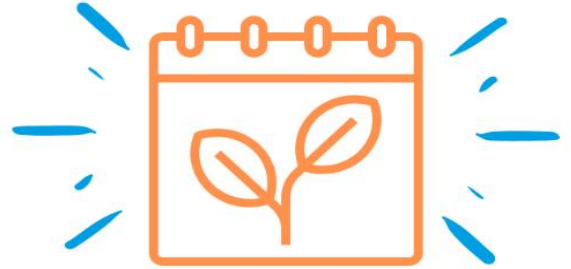
Extrinsic - Incentives, Punishment, Money, Praise, Competition.

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!



MAKING SPACE



365



TEATRO METAPHORA
ASSOCIAÇÃO DE AMIGOS DAS ARTES



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