

خوشامدید...

دوره چطور با انگیزه باشیم؟

علی عباسی

کوچ و مدرس رشد فردی

- توسنده کتاب های درخت زندگی و درخت رابطه
- بهر پروست امور فرهنگ آموزشی کمیته فیزی هت ورزش های همگنی استان فارس
- موسس و هیات آموزش abbasiali.com
- آموزش های رشد فردی به بیش از 10000 نفر ساعت
- طراح و مدرس بیشتر از 30 دوره و کارگاه و محصول آموزشی
- بیشتر از 20 سخنرانی در دانشگاه تهران و جهاد های دانشگاهی

آموزش و یادگیری یک تجربه ی هوشمندانه از زندگی است. قبل از اینکه تجربه کنیم یا همزمان با تجربه یادگیریم.

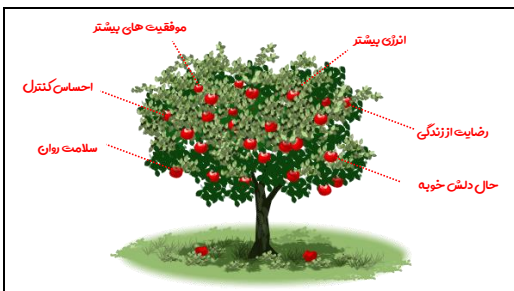
حاضرید برای یک آموزش با کیفیت چیکار کنی؟

- ✓ کاغذ و خودکار برای یادداشت در بیاری؟
- ✓ حضری موبایل رو سایلنت کنی؟ (کار عمیق میخوایم)
- ✓ حضری به حواس پرتی ها بی توجه باشی؟
- ✓ سختی های اختلاف سلیفه رو تحمل کنی؟

نقطه من بردم رو پیدا کنید




امیدوارم هیچ نکته جدیدی یاد نگیرید فقط به دونه‌های قبلیتون عمل کنید




آزمون سرپایی؟


انگیزه یک ...

- الف) مهارت است . 
- ب) یک چیز ذاتی است .
- ج) مثل هوش است ، بعضی ها دارند و بعضی ها کمتر
- د) همه موارد

سه نیاز روانشناختی اصلی برای کامیابی چیست ؟

- الف) انتخاب ، استادی ، هدف .
- ب) استادی ، تعلق ، معنی .
- ج) انتخاب ، تعلق ، شایستگی . 
- د) همه موارد

مدیران نمی توانند انگیزه بخش باشند چون ...

- الف) منابع کافی ندارند (مالی ، امکانات و...)
- ب) مردم همین الان انگیزه دارند . 
- ج) مهارت رو بلد نیستند .
- د) همه موارد بالا .

بهترین استراتژی انگیزه دادن به خودمان ...

- الف) جایزه های کوچک برای موفقیت .
- ب) تنبیه کوچک برای تلاش نکردن .
- ج) ایجاد حس رقابت با خودمان یا دیگران.
- د) هیچکدام ✓

به چی نمیکیم انگیزه ؟

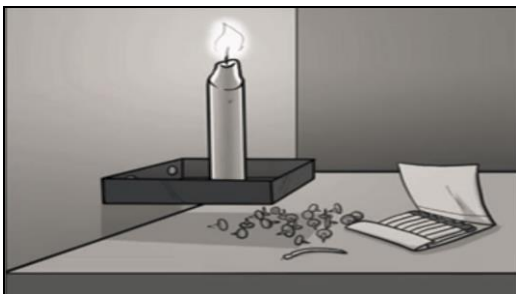


دستورد عجیب اسکینر









با این سیستم پاداش و
تنبیه داریم دنیا رو
نابود می کنیم

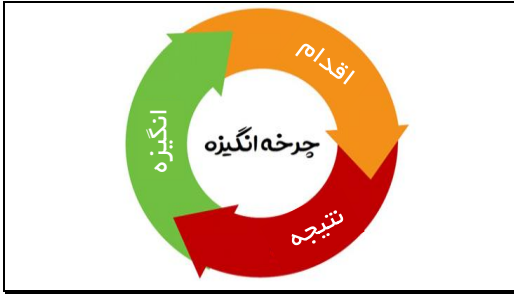






بجای که بگیم انگیزه دارم یا ندارم از
خودم این سوال را بپرسیم که:
چیکار کردم؟









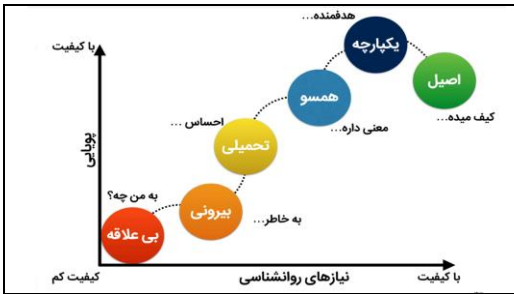












تمرین

تغییر نوع انگیزه وقتی می
خواهی درس بخونی ...

به چی نمیکیم انگیزه ؟



از ساختار قدیمی مغز بدوئیم









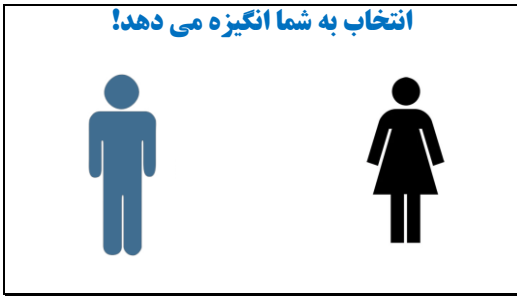






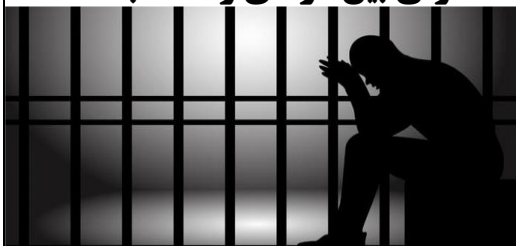






ارزش یعنی من کاری
ندارم دنیا چیکار میکنه!
من میخوام چه رفتاری
انجام بدم.

تفاوتی بین آزادی و انتخاب هست



هدف یعنی من چی می
خوام داشته باشم؟
ارزش یعنی من میخوام
چجور آدمی باشم؟







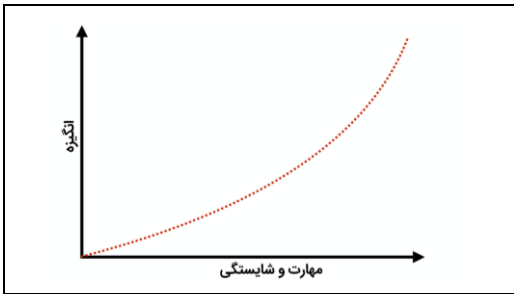




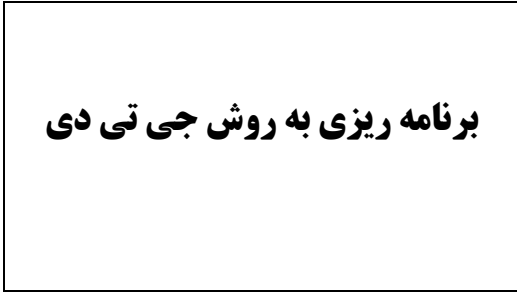














فکر های اقدام کش:

- اولین غبار: کامل گرایی
- حضور دائم در گذشته یا آینده (ذهن آگاهی)
- تغییر چیزی خارج از کنترل (حالم ، اوضاع)

قضاوت های انگیزه کش مغز ما ...



عوض کردن زبان ، عوض شدن دنیا



عامل های شکست چیه ؟

~~×~~ ذهن مزاحم ~~×~~ بی انگیزگی ~~×~~ ناامیدی ~~×~~ ترس
