# SAMOMOTYWACJA /WYTRWAŁOŚĆ - chcę być -chcę działać

## 1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

Chcę być - Chcę robić

To ćwiczenie jest idealne do motywowania ludzi i pomagania im w określeniu ich prawdziwych celów w życiu. Większość ludzi jest świadoma tylko kilku celów i pragnień. Co do reszty, nie myślą o nich codziennie, ani nawet co miesiąc. A jednak, jeśli się ich zapyta, wciąż wyrażają swoje pragnienia związane z posiadaniem czegoś lub przejściem przez konkretne doświadczenie.

Odnosi się to do tego, co znane jest jako "prawo przyciągania". To ujmuje prostą zasadę, że "podobne przyciąga podobne". Jeśli jesteś pozytywny i najczęściej myślisz o pozytywnych celach, masz większe szanse na ich osiągnięcie. Jeśli nie myślisz o tych celach i nie jesteś ich stale świadomy, masz mniejsze szanse na ich osiągnięcie.

To narzędzie pomoże Ci zademonstrować moc tego ważnego prawa, a także pozwoli uświadomić Tobie, które obszary Twojego życia wymagają większej uwagi.

## 2) CELE NARZĘDZIA

- Zidentyfikuj prawdziwe cele w życiu
- Zastanów się i uświadom sobie swoje cele życiowe
- Uświadom sobie, które obszary Twojego życia wymagają większej uwagi

## 3) POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z PRZECIWNIKIEM

Narzędzie to jest ściśle związane z samomotywacją. Definiuje się ją jako dążenie do osiągnięcia swoich celów lub potrzeb. Znalezienie motywacji może być wyzwaniem. Warto zrozumieć, co oznacza dla Ciebie motywacja, abyś mógł znaleźć własne sposoby na motywowanie siebie. Na motywację wpływa to, jak bardzo chcesz osiągnąć cel, co możesz zyskać, jakie są Twoje osobiste oczekiwania.

## 4) ZASOBY I MATERIAŁY

- Papiery
- Niebieski i czerwony długopis

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching

## 5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

Narzędzie to składa się z trzech etapów. Idealnie byłoby przeprowadzić etap pierwszy na początku sesji, a etap drugi pod koniec sesji. Odstęp pomiędzy tymi dwoma etapami jest ważny, ponieważ daje możliwość inkubacji pomysłów. Celem ostatniego etapu jest uzyskanie informacji zwrotnej na temat narzędzia.

Objaśnienie ćwiczenia:

ETAP PIERWSZY: 5 minut

- Poproś uczestników o napisanie listy wszystkich rzeczy, które chcieliby zrobić. Mogą sporządzić listę lub mapę myśli
- Uczestnicy powinni określić wszystkie obszary, którymi są zainteresowani. Powinni pisać not-stop używając niebieskich długopisów. Wyjaśnij, że nie powinni się martwić o błędy ortograficzne czy styl. Ważne jest, aby jak najszybciej przelać na papier to, co mają na myśli
- Wyjaśnij, że uczestnicy nie muszą dzielić się z innymi tym, czego nie chcą, powinni być tak szczerzy, jak tylko potrafią przechodząc przez to ćwiczenie
- Na tę część przeznacz 5 minut. Twoim celem jest zmuszenie uczestników do zapisania tego, czego są całkowicie świadomi teraz bez zbytniego zastanawiania się.

ETAP DRUGI: 10 minut (5 min dzielenia się + 2 min refleksji + 3 min dodawania kolejnych celów)

- Pod koniec sesji poproś uczestników, aby podzielili się z innymi częściami swoich list. Mogą podzielić się tym, co chcą lub tym, czego nie chcą. Celem jest zainspirowanie innych w zakresie pomysłów.
- Teraz wyjaśnij, że wszystko, czego nie uwzględnili na swoich listach lub mapach myśli, jest czymś, czego nie będą mieli w życiu. Innymi słowy, jeśli tego nie ma na ich listach, to tego nie dostaną!
- Przerwa. Niech pomyślą o tym przez chwilę. Niech naprawdę zdadzą sobie sprawę z implikacji tego, że kiedy nie są świadomi konkretnego pragnienia, jest bardzo mało prawdopodobne, że je osiągną. To dlatego, że nie myślą o tym, a więc nie robią nic, aby ułatwić sobie zdobycie tego. Właśnie polegają na przypadku. To jest tylko życzenie, które mieli, nie coś, czego naprawdę chcieli.
- Przeznacz kilka minut na refleksję i ewentualne dyskusje i komentarze.
- Poproś uczestników, aby cofnęli się i pomyśleli o wszystkim, co przeoczyli. Czerwonymi pisakami powinni dodać je do swoich list lub map myśli. Poproś, aby byli tak szczerzy, jak tylko potrafią.
- Przeznacz na tę część 3 minuty.

ETAP TRZECI: Informacje zwrotne od grupy: 10 minut

Przeprowadź dyskusję. Możesz wykorzystać poniższe pytania jako przykłady.

- Co sądzisz o tym ćwiczeniu?
- Czy byłeś zaskoczony wynikami?
- Czy brakowało Ci wielu ważnych celów i skończyło się na dopisaniu ich na czerwono?
- Co zamierzasz zrobić w przyszłości, aby pozostać świadomym swoich najważniejszych celów?
- Czy to pomaga ci stać się proaktywnym w osiąganiu swoich celów, w przeciwieństwie do czekania, aż one się wydarzą?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching

## 6) CZEGO SIĘ UCZYĆ

- Narzędzie to pomaga rozpoznać i zrozumieć, że nie wszyscy są motywowani z tych samych powodów. Każda osoba ma swoje własne motywacje
- Pomoże Ci to sprecyzować i określić swój cel, abyś dokładnie wiedział, do czego dążysz
- Pomaga Ci się skupić i podjąć zobowiązanie, aby zobaczyć, że Twój cel został osiągnięty

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union