

MOTIVATIA DE SINE/PERSEVERENTA- Vreau să fiu - Vreau să fac

1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA UNELTEI

Vreau să fiu - Vreau să fac

Acest exercițiu este ideal pentru a motiva oamenii și a-i ajuta să își identifice obiectivele viitoare în viață. Majoritatea oamenilor sunt conștienți doar de câteva obiective și dorințe. Restul nu se gândesc la obiectivele lor zilnic, nici măcar lunar. Însă dacă sunt întrebați, ei își exprimă totuși dorința de a poseda ceva sau de a avea o anumită experiență.

Acest lucru este legat de ceea ce cunoaștem sub numele de „legea atracției”. Aceasta se referă la principiul simplu potrivit căruia „lucrul care seamănă se atrage”. Dacă sunteți o persoană pozitivă și vă gândiți cel mai adesea la obiective pozitive, este mai probabil să le atingeți. Dacă nu vă gândiți la aceste obiective și nu sunteți constant conștienți de ele, este mai puțin probabil să le atingeți.

Această unealtă vă ajută să demonstrați puterea acestei legi importante și permite oamenilor să realizeze care domenii din viețile lor au nevoie de mai multă atenție.

2) OBIECTIVELE UNELTEI

- Să identifice adevăratele obiective în viață.
- Să reflecteze asupra obiectivelor de viață și să devină conștienți de acestea.
- Să realizeze care domenii din viețile lor au nevoie de mai multă atenție.

3) CONECTAREA UNELTEI CU INAMICUL

Această unealtă este strâns legată de motivația de sine. Aceasta este definită drept motorul pentru atingerea obiectivelor sau pentru satisfacerea nevoilor voastre. Însă găsirea motivației poate fi o provocare. Este util să înțelegem ce înseamnă motivația pentru voi, astfel încât să vă găsiți propriile moduri de a vă motiva pe voi înșivă. Motivația este influențată de cât de mult vă doriți să atingeți obiectivul respectiv, de ce aveți de câștigat, de experiențele voastre personale.

4) RESURSE ȘI MATERIALE

- Hârtie
- Pixuri albastre și roșii



MOTIVATIA DE SINE/PERSEVERENTA- Vreau să fiu - Vreau să fac

5) IMPLEMENTAREA UNELTEI

Această unealtă are trei etape. În mod ideal, ar trebui să realizați etapa întâi la începutul sesiunii și etapa a doua către finalul sesiunii. Perioada de timp dintre cele două etape este importantă deoarece permite incubarea ideilor. Scopul ultimei etape este acela de a obține feedback despre unealtă.

Explicarea și exercițiul: 2 minute

ETAPA UNU: 5 minute

- Cereți participanților să scrie o listă cu toate lucrurile pe care vor să le facă. Ei pot scrie o listă sau își pot face o hartă mentală.
- Participanții ar trebui să identifice toate domeniile de care sunt interesați. Ei ar trebui să scrie non-stop utilizând pixul albastru. Explicați-le că nu ar trebui să își facă griji pentru greșelile de scriere sau pentru stil. Este important să pună pe hârtie ceea ce au în minte cât mai repede cu putință.
- Explicați-le că nu trebuie să împărtășească nimic din ceea ce nu vor să împărtășească cu alții, prin urmare ar trebui să fie cât mai onești cu ei înșiși atunci când trec prin această experiență.
- Alocați 5 minute pentru această parte. Timpul alocat pentru această parte ar trebui să fie destul de scurt. Scopul dvs. este să îi faceți pe participanți să noteze lucrurile de care sunt complet conștienți acum, fără a se gândi prea intens. Ca o variație, puteți să vă gândiți să le acordați mai puțin de 5 minute.

ETAPA DOI: 10 minute (5 min împărtășire + 2 min reflecție + 3 min adăugarea mai multor obiective)

- La sfârșitul sesiunii, cereți participanților să împărtășească părți din lista lor cu ceilalți. Au libertatea de a împărtăși ceea ce doresc. Scopul acestei părți este de a-i inspira pe ceilalți cu idei.
- Acum explicați-le că lucrurile pe care nu le-au inclus în listă sau în hărțile mentale sunt lucrurile pe care nu le vor avea în viața lor. Cu alte cuvinte, dacă un obiectiv nu se află pe lista lor, nu îl vor realiza!
- Pauză. Lăsați-i să se gândească o vreme la acest lucru. Lăsați-i să realizeze într-adevăr implicațiile acestui lucru; faptul că nu sunt conștienți de o anumită dorință, face să fie puțin probabil ca dorința respectivă să li se îndeplinească. Aceasta deoarece ei nu se gândesc la dorința respectivă și prin urmare nu fac nimic pentru a le fi mai ușor să și-o îndeplinească. Se bazează doar pe șansă. Este doar o dorință pe care au avut-o; nu ceva ce își doreau cu adevărat. Dacă ei nu fac nimic pentru a-și îndeplini dorința respectivă, atunci nu o vor obține!
- Lăsați-le câteva minute de gândire și pentru posibile discuții și comentarii.
- Cereți participanților să se ducă înapoi și să se gândească la orice le-ar fi putut scăpa din vedere. Ei ar trebui să adauge aceste elemente cu roșu pe listele sau pe hărțile lor mentale. Cereți participanților să fie cât mai onești cu putință.
- Alocați 3 minute pentru această parte.

ETAPA TREI: Feedback de grup: 10 minute

- Continuați cu o discuție. Puteți utiliza întrebările următoare ca exemple:



MOTIVATIA DE SINE/PERSEVERENTA- Vreau să fiu - Vreau să fac

- Ce credeți despre acest exercițiu?
- Ați fost surprinși de rezultate?
- V-au scăpat multe obiective importante și ați ajuns să le adăugați cu roșu?
- Ce sugerează acest lucru?
- Ce veți face pe viitor pentru a rămâne conștienți de cele mai importante obiective ale voastre?
- Acest lucru vă ajută să deveniți proactivi în atingerea obiectivelor voastre, spre deosebire de a aștepta ca ele să se îndeplinească?

6) CE SĂ ÎNVĂȚĂM

- Această unealtă vă ajută să recunoașteți și să înțelegeți că nu toți oamenii sunt motivați de aceleași motive. Fiecare persoană are propriile sale motivații.
- Vă ajută să vă clarificați și să vă identificați obiectivul și să știți exact pentru ce depuneți eforturi.
- Vă ajută să vă concentrați și să vă asumați un angajament de a vă vedea obiectivul atins.

