

MOTİVASYONUMUZU NASIL ARTTIRABİLİRİZ

?

SAĞLIKLI BESLENMEK VE UYKU

Herşeyin Başı SAĞLIK :)

Öncelikli olarak fizyolojik ihtiyaçlarını karşıladığında , vücuduna gereken enerjiyi verdiğinde o da senin enerjini yükseltecektir.

HAYALLERİNİZE VE DÜŞÜNCELERİNİZE ŞEKİL VERİN

Bu zamana kadar hayal ettiğin , düşündüğün hedeflerinin zihninde karışık bir şekilde durmasına müsaade etme ona bir şekil ver ve uygun yere yerleştir.

Küçük adımlarla başla ! Herşeyi mükemmel yapmak zorunda değilsin

OLUMSUZLUKLARDAN DERS ÇIKARIN

Ümitsizliğe kapılmak, vazgeçmek , pes etmek, motivasyonu hızla düşüren davranışlardır. Olumsuzluklardan dolayı duygularımız etkilenebilir ancak davranışlarımızın etkilenmesine müsaade etmeyelim .

GÜLÜMSEYELİM :)

MOTİVASYON

- Harekete geçirici
- Hareketi devam ettirici
- Hareketi olumlu yöne yöneltici



Abraham Maslow , ihtiyaçlar hiyerarşisi ile motivasyon kaynaklarını belirlemiştir. Maslow'a göre piramidin alt basamaklarındaki bir ihtiyaç karşılanmadan bir üst basamağa geçilemez. Örneğin; karnı aç olan bir insana bir çiçek alınması kendisini daha değerli hissettirmez. Bu sebeptendir ki motivasyonumuzu düşüren alan ne ise onu belirlemek ve o ihtiyacımızı gidermek için harekete geçmemiz gerekir.

Başkalarının sizin için harekete geçmesini beklemeyin , değişimi ve motivasyonu iç dünyanızda keşfedip , harekete SİZ geçin .

MOTİVASYON NEDİR ?

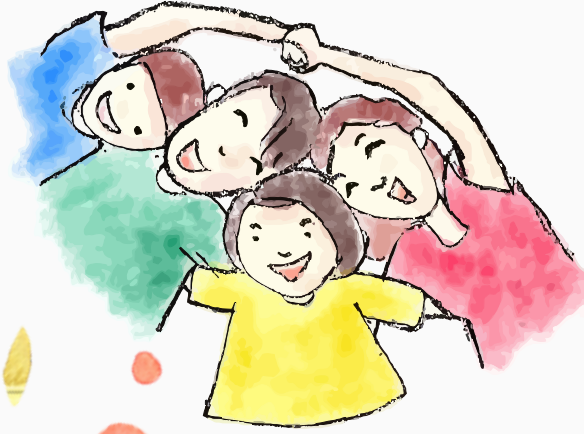
15 TEMMUZ ŞEHİTLERİ
İMAM HATİP ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

ÖĞRENCİLERİN MOTİVASYON

ANAHTARI

ÖĞRETMENLERİNİN MOTİVASYONUDUR



SINIF MOTİVASYONUNU ARTIRMA

ÖĞRETMEN MOTİVASYONU - MOTİVE OLMUŞ VEYA MOTİVE EDEN BİR ÖĞRETMEN OLMANIN BİR KISMI, GENEL DAVRANIŞ VE TAVRINIZDAN GEÇER. DÜZENLİ OLARAK GÜLÜMSEYEN, YAŞAMA DAİR MUTLU VE NEŞELİ BİR GÖRÜNÜM SUNAN VE GERÇEKTE NASIL HİSSETTİĞİNDEN BAĞIMSIZ OLARAK, GENELLİKLE ETRAFTA İYİMSER VE HOŞ GÖRÜNEN BİR ÖĞRETMEN (İÇİ ONU YAKSA DA) DIŞI MÜKEMMEL BİR GÖRÜNÜŞTE OLACAKTIR. İÇİ YANAN ÖĞRETMENLERİN KİŞİSEL VE AİLEVİ SORUNLARINI OKULUN DIŞ KAPISINDA BIRAKARAK OKULA GİRMELERİ ÇOK ÖNEMLİDİR. SINIFINIZI SICAK, RENKLİ VE TEŞVİK EDİCİ BİR ORTAM HALİNE GETİRMEK, AYNI ZAMANDA OLUMLU BİR ÖĞRENME ORTAMI OLUŞTURMANIN ANAHTARIDIR.

Motivasyon Sağlamak İlgi Çekici Ders Materyalleriyle de Olabilir

Gelişim ve geliştirmek önemlidir. Gelişim tabii ki değiştirmeniz gerekenleri de değiştirir. Sürekli aynı şeyi yapıyorsanız, sıkıcı ve tekrarlayıcı olmaya başlayacaktır. Öğrettiğiniz materyallere bakın ve ne gibi yenilikler yapabileceğinizi düşünün. Belki eğitim ortamını drama yoluyla oyunculuk faaliyetine dönüştürürsünüz, gerçekleri ya da figürleri daha akılda kalıcı hale getirecek bir şarkıya dönüştürebilirsiniz. Belki de öğrencilerin bir grup etkinliği üzerinde birlikte çalışmasını sağlayabilirsiniz. Bu, öğrencilerin birbirlerini motive etmelerine yardımcı olmanın da harika bir yoludur. Yaratıcı olun; afiş kullanın, görsel yardımlar ve diyagramlar verin, filmler gösterin ve oyunlar oynayın.