

Motivace

**Proč má smysl za každých okolností
něco dělat**

PaedDr. Mgr. Hana Čechová



20.04.2023

Už dlouho si říkáte, že si něco přečtete, budete chodit na angličtinu, konečně se naučíte hrát na klarinet.

Dejte se do toho.

***Začněte tím, co je nezbytné,
pak pokračujte tím, co je možné
a nakonec zjistíte,
že děláte i nemožné!***

Osnova

1. **Motivace**
2. **Motivace a Maslowova pyramida lidských potřeb**
3. **Lidské potřeby**
4. **Druhy motivace**
5. **Motivace a uspokojování lidských potřeb**
6. **Motivace nebo stimulace**
7. **Způsob dosažení cíle motivované chování**
8. **Vítězové se nevzdávají**



1/ Motivace

- ❑ Slovo **MOTIVACE** – lat. movere, movel = hýbat, pohybovat, měnit

- ❑ Označení pro:
 - 1/ veškerá lidská jednání, všechen popud, který nás žene vpřed, k určitému jednání
 - 2/ souhrn vnitřních a vnějších faktorů, které nám dávají energii k činnosti

- ❑ Odvíjí se **od vnitřních potřeb, pocitů a návyků**

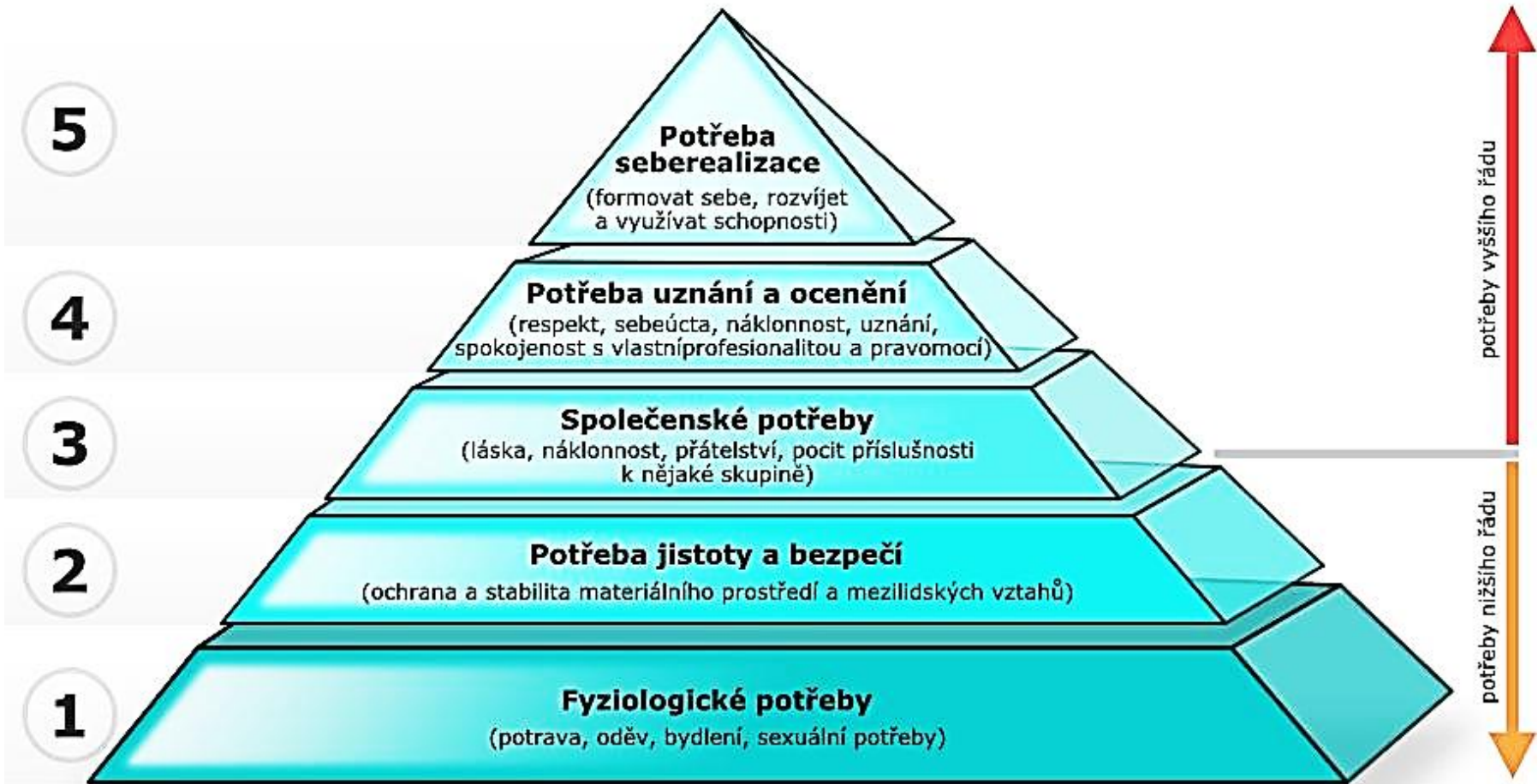
- ❑ Prostředky podporující motivaci u každého jiné

- ❑ Důležitý **cíl** x očekávaný **výsledek**

- ❑ Motivace nemá ráda obecné cíle

- ❑ Motivace je **klíčem k úspěchu**

2/ Motivace a Maslowova pyramida lidských potřeb



3/ Lidské potřeby

- 1) Biologické, fyzické (vrozené, primární, sebezáchovné)** – hlad, žízeň, odpočinek, fyzické aktivity, sex - rozmnožování
- 2) Potřeba bezpečí a jistoty** – být v bezpečí (ochrana před nebezpečím) a zabezpečen (zaměstnání, rodina, zdraví...)
- 3) Potřeba sounáležitosti a lásky** – družít se, někam patřit, být přijímán (sociální potřeby a citové vztahy - přátelství, partnerství, rodina)
- 4) Potřeba uznání a úcty** – dosáhnout úspěchu, být kompetentní, získat uznání (sebeúcta, ocenění ostatních → nízké sebevědomí nebo komplex méněcennosti mohou způsobovat problémy na obou pólech +, -)
- 5) Potřeba seberealizace** – nalézt sebeuplatnění, naplnit a realizovat své schopnosti (snaha být nejlepším jakým jen člověk může být)

4/ Druhy motivace

- ❑ **Krátkodobá** – krátkodobé cíle, např. vidina rychlého výdělků, rychlé splnění povinností -> vidina volného času
- ❑ **Dlouhodobá** – dlouhodobé cíle, např. čeho chceme v životě dosáhnout (založit rodinu, vybudovat firmu...)
- ❑ **Vnitřní (vlastní)** - vychází z nás samých, výsledkem našich potřeb a zájmů (chci zhubnout => budu cvičit, chci umět AJ => budu se učit...)
- ❑ **Vnější (okolní)** – vnější podněty (trest, odměna) -> okolí nás může , i demotivovat, např. v zaměstnání, ve škole
- ❑ **Pozitivní** - proč **chci** něco udělat (odměna, respekt, uznání...)
- ❑ **Negativní** - proč **musím** něco udělat (finanční krize, vztek, odplata, posměch okolí...)
- ❑ **Touha pomáhat** - „Proč to děláme, když za tuto činnost nemáme žádnou odměnu.“

5/ Motivace a uspokojování lidských potřeb

❑ **Potřeby vyšší se objevují až po naplnění potřeb nižších**

př. Potřeba seberealizace (st. 5) nastává tehdy, pokud nejsme hladoví (st. 1), jsme v bezpečí (st. 2)...

❑ **Další motivy našeho jednání**

1/ **pud** – vrozená pohnutka

2/ **zájem, záliba** – získaný motiv

3/ **aspirace (ambice), ctižádost** – snaha o sebeuplatnění, vyniknutí

4/ **cíl** – uvědomělý směr aktivity

5/ **ideály** – jsou vzorové cíle (ideál životního partnera, zp. života)

6/ **zvyk** – za určitých okolností vykonáváme určitou činnost

6/ Motivace nebo stimulace

- ❑ Motivace jsou vnitřní podněty a pobídky, které ovlivňují vnímání, prožívání, chování a jednání každého člověka → odvíjí se od vnitřních potřeb, pocitů a návyků
- ❑ Motivovat znamená objevovat své vlastní potřeby
- ❑ **Druhé motivovat NELZE**
- ❑ **Druhé lze pouze STIMULOVAT, aby objevili svou vnitřní motivaci** <-> má vždy větší sílu než pouhá stimulace
- ❑ Vnitřní motivace je úzce vázaná s hierarchií principů přežití a základních potřeb (jíst, dýchat, komunikovat...), návyků -> opět v plném rozsahu obou pólů + -

7/ Způsob dosažení cíle motivované chování

- **Motivované chování je určováno** kognitivní analýzou situace
 - > ta určí vzorec chování, způsob, taktiku, kterou jedinec zvolí
 - > určuje i subjektivní odhad vyhlídky na dosažení cíle

- **Motivované chování je spuštěno**, pokud je:
 - 1/ motiv dostatečně silný
 - 2/ pravděpodobnost dosažení cíle je dostatečně vysoká
 - 3/ hodnota cíle je uspokojující
 - 4/ chování není v rozporu s morálkou jedince, s jeho svědomím (*Milan Nakonečný, Motivace lidského chování, 1992, 1999*)

8/ Vítězové se nevzdávají

- 1) Stanovte si jasný cíl, zhmotněte svůj sen, svoji vizi
- 2) Neodkládejte a řešte důležité věci
- 3) Používejte poznámky a upomínky na úkoly, které mají termíny
- 4) Soustředte se vždy pouze na jednu činnost
- 5) Dobře se stravujte, pravidelně pijte, pečujte o svoji hygienu
- 6) Postavte se stresu - zastavte práci, projděte se...
- 7) Denně méně úkolů – klidné, 100% plnění, věnujte se detailům, začněte tím nejlehčím
- 8) Nechce se vám? → schválně se v tom začněte detailně „rýpat“, práci změňte v zábavu
- 9) Komunikujte! – v pevně stanovené době i s nepříjemnými lidmi
- 10) Začněte opravdu pracovat- mozek z nudy často vytváří negativní myšlení (Proč mám pořád smůlu?)

Přečtěte si, procvičte si

- ✓ Nakonečný M., Motivace lidského chování, 1. vydání, Praha 1997, Academia
- ✓ <https://www.mentem.cz/blog/kognitivni-omyly/>
- ✓ <http://www.robertslovak.cz/prava-motivace-kde-ji-vzit-jak-si-ji-udrzet-plus-3-priklady-z-praxe-motivace-zamestnancu-motivace-k-hubnuti-motivace-k-uceni/#axzz4Wd0yXH00>
- ✓ <https://psychologie.cz/cviceni-pro-zdravy-mozek/>
- ✓ <http://www.jatodokazu.cz/11-tipu-prestat-odkladat-povinnosti/13>
- ✓ <http://www.robertslovak.cz/sen-najdete-jej-a-bezte-za-nim/#axzz4Wd0yXH00>
- ✓ <https://publi.cz/books/171/04.html>