

LA MOTIVAZIONE

PARTE PRIMA

Programma del Corso:

- Cosa è la motivazione?
- Le basi della motivazione
- Il pensiero motivante, ossia pensare in positivo
- Le strategie per pensare in positivo
- Autostima: cosa è e come si sviluppa

*Cosa è la
motivazione?*



E' quella spinta interiore, quella molla che spinge ognuno di noi a raggiungere una meta e che lo fa attivare per avere una gratificazione o per evitare una condizione di dispiacere o di frustrazione.

La motivazione (o la sua assenza) quindi è alla base dei nostri comportamenti in qualsiasi ambito della nostra vita: affettivo, familiare, sociale, professionale, ecc.

La dinamica della motivazione

Nel momento stesso in cui è avvertita, la **motivazione** produce energia positiva e gratificante se l'obiettivo viene percepito come raggiungibile; oppure energia negativa e frustrante se l'obiettivo viene percepito come irraggiungibile.

Quando la motivazione viene raggiunta e soddisfatta, non si svuota né si perde ma costituisce la base solida per altri obiettivi e per arricchire la propria autorealizzazione.

*Non esiste **motivazione** senza **sforzo***

Nessun percorso importante, neppure quello scandito da tappe vittoriose, può essere compiuto senza fatica.

Un obiettivo raggiunto senza sudore (fisico, emotivo o mentale) non è un obiettivo da raggiungere, ma qualcosa che abbiamo già a disposizione e, quindi, senza valore .

Le basi della motivazione

Quali sono le basi fondamentali della motivazione, sia verso se stessi che verso gli altri?

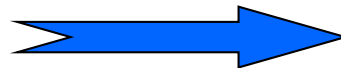
- *1. Pensare in positivo*
- *2. Avere obiettivi precisi*
- *3. Senso di riconoscimento e autostima*
- *4. Senso della leadership*
- *5. Sentirsi parte di un gruppo*

Pensare in positivo = fiducia + ottimismo.

Non si può motivare se stessi se non ci si pone in una prospettiva di fiducia e ottimismo, se non si impara a pensare in positivo.

Se, non si è personalmente motivati è impossibile trasmettere agli altri energia ed entusiasmo.

Quella del pensare in positivo è una condizione che ogni giorno richiede di essere rinnovata, scegliendo in quale direzione orientare la propria vita.



“Il pensiero positivo è come una freccia che dirige il nostro cammino”

L'ottimismo e il pensare in positivo sono contagiosi.

Le persone ottimiste e positive sanno valorizzare le risorse disponibili; di fronte alle difficoltà cercano soluzioni, anche parziali.

Il loro comportamento è concentrato sul presente, ma il loro sguardo è sempre rivolto verso il futuro, verso il traguardo da raggiungere.