

Żeby chciało się chcieć...
Scenariusz warsztatów wzmacniających motywację

Katarzyna Janczulewicz
k.janczulewicz@gmail.com

1. Wykorzystanie propozycji warsztatu

Proponowany konspekt warsztatów ma na celu wzmocnienie motywacji i chęci działania. Dobrym pomysłem jest wykorzystanie go np. przed rozpoczęciem nowego roku (kalendarzowego, szkolnego itp.) lub innego wydarzenia, przed którym należy „zebrać siły”.

Motywacja, jako tzw. umiejętność miękka jest przydatna na każdym etapie życia prywatnego i zawodowego. Trening motywacji jest jednym z najtrudniejszych zadań – dużo prościej wpłynąć na czyjąś motywację zewnętrzną, poprzez system nagród i kar, (podwyżki, awanse, zdanie egzaminów na studiach itp.). Motywacja wewnętrzna jest inicjatywą własną poszczególnych osób i możliwy jest jedynie po wszechstronnym poznaniu danej osoby.

Przygotowując warsztat wzmacniający motywację, należy uwzględnić docelową grupę osób, które byłyby zainteresowane udziałem .

2. Docelowa grupa, dla której dedykowane są zajęcia

Proponowany konspekt dedykowany jest dla starszej gr uczestników osób - dorosłych: studentów rozpoczynających nowy rok (lub I-rocznych), nauczycieli itp.. Docelowa grupa uczestników spotkania może liczyć do 15 osób.

3. Czas trwania i miejsce zajęć

Okolo 2,5 godz.

Zajęcia można przeprowadzić w czytelní, potrzebny jest komputer z dostępem do Internetu lub zgrany wcześniej film

4. Cele zajęć:

a. Ogólne:

- wzmacnianie motywacji u uczestników spotkania

b. Szczegółowe:

- dążenie do integracji sfery uczuciowej, duchowej i biologicznej
- dokonywanie samooceny
- rozwijanie umiejętności podejmowania dojrzałych decyzji
- uświadomienie znaczenia pozytywnego myślenia

5. Formy pracy:

- Praca indywidualna
- Pogadanka
- Dyskusja
- Burza mózgów

6. Materiały pomocnicze:

- Blok karteczek biurowych
- Długopisy

- Flamastry
- Klej
- Komputer z rzutnikiem i podłączeniem do Internetu
- Link nr 1 - „Krótki film o marzeniach” -
<http://www.youtube.com/watch?v=fBrQMiqIWag>
- Link nr 2 *To jest Twoje życie, żyj świadomie*
http://www.youtube.com/watch?v=HBY6_4sfhFQ
- Nożyczki
- Stare egzemplarze gazet, czasopism, reklam itp.
- Szare arkusze papieru
- Taśma klejąca
- Załącznik nr 1 – Karty z cytatami
- Załącznik nr 2 - Opowiadanie *Dwa wilki*
- Załącznik nr 3 – cytat
- Załącznik nr 4 – instrukcje obsługi
- Załącznik nr 5 – przykłady ograniczeń
- Załącznik nr 6 – schemat mapy marzeń
- Załącznik nr 7 – informator o elementach mapy
- Załącznik nr 8 – Tekst *Chcesz czy tylko mówisz że chcesz?*

7. Plan zajęć

TOK ZJĘĆ (W ZARYSIE)	CZAS	METODY	MATERIAŁY POMOCNICZE
CZĘŚĆ ORGANIZACYJNA			
Przed rozpoczęciem zajęć prowadzący przygotowuje salę – ustawia krzesła w okrąg, wietrzy pomieszczenie, przygotowuje materiały pomocnicze.			
Uczestnicy spotkania wchodzi do sali, zajmują miejsca. Następuje przywitanie z nimi i przedstawienie temat spotkania	Okolo 1 minuta	-	-
Spotkanie jest pierwszym w tym gronie uczestników, dlatego każdy przedstawia się, podając swoje imię oraz podaje jedną rzecz, której nazwa zaczyna na literę imienia, a którą zabrałby ze sobą na bezludną wyspę. Każda kolejna osoba, zanim się przedstawi, powtarza informacje o swoim poprzedniku.	Okolo 10 minut	- Praca indywidualna	
CZĘŚĆ ZASADNICZA			
Uczestnicy oglądają film „ <i>Krótki film o marzeniach</i> ”, a następnie zastanawiają się	Okolo 10	- Pokaz - Praca	- Komputer z rzutnikiem

**Scenariusz warsztatów wzmacniających motywację
z wykorzystaniem elementów biblioterapii**

co jest dla nich marzeniem. Każdy zapisuje sobie na karteczce jedną rzecz.	minut	indywidualna	- Link 1 - karteczki - długopisy
Uczestnicy kolejno opowiadają o swoim jednym marzeniu (bądź celu do osiągnięcia).	Okolo 10 minut	- Praca indywidualna - Dyskusja	- Zapisane przez uczestników karteczki
Dyskusja prowadzona: <ul style="list-style-type: none"> • Jak poznać, które postanowienia są dla nas ważne? • Jak wprowadzić nasze postanowienia w życie? Rola motywacji w życiu człowieka. Próba refleksji nad słowami z krótkim rysem autorek słów.	Okolo 10 minut	- Dyskusja - Pogadanka	Załącznik nr 1
Przeczytanie opowiadania „Dwa wilki”. Przejście do rozmowy: Czym jest motywacja – w psychologii jest podział emocji (serca) i rozumu słonia i jeźdźca.	Okolo 10 minut	- Pogadanka	-Załącznik 2
Krótką instrukcją obsługi obu czynników - i serca i rozumu	Okolo 10 minut	- Pogadanka	Załącznik 3 Załącznik 4
Co człowieka może ograniczać? Uczestnicy starają się wskazać ograniczenia siedzące w człowieku, które powstrzymują nas przed realizacją postawionych celów. Równocześnie stawiają pytania, do czego takie ograniczenia mogą doprowadzić i co by było, gdyby ich nie posłuchać. Jakież pomysły? Wraz z pytaniem, do czego one doprowadzą, np.	ok. 10 minut	Dyskusja Burza mózgu	Arkusze papieru Flamaster Załącznik 5
PRZERWA – OK. 10- 15 MINT			
W trakcie przerwy należy przewietrzyć salę oraz rozłożyć materiały potrzebne do kolejnej części zajęć.			
II CZĘŚĆ ZAJĘĆ			
Przygotowanie mapy marzeń: co należy zrobić, aby osiągnąć swój cel – spełnić marzenie. Wyjaśnienie, czym jest mapa myśli/marzeń	Ok. 5 minut	- Pogadanka - Praca indywidualna	- Załącznik nr 6

**Scenariusz warsztatów wzmacniających motywację
z wykorzystaniem elementów biblioterapii**

Pokazanie przykładowej mapy marzeń (myśli). Samodzielne uzupełnienie mapy przez uczestników. Stopniowo wprowadzamy kolejne elementy mapy. Uczestnicy mają dostęp do schematu pytań, które ma im ułatwić ułożenie mapy.	Okolo 45 minut	- Słuchanie muzyki relaksacyjnej - Pogadanka - Praca indywidualna	- Arkusze papieru - Klej - Nożyczki - Czasopisma, katalogi, reklamy itp. - Muzyka relaksacyjna - Załącznik 7
Chętni uczestnicy prezentują swoje mapy marzeń (nikt nikogo nie ocenia).	Ok. 10 minut	- prezentacja	- przygotowane mapy
PODSUMOWANIE SPOTKANIA			
Projekcja filmu: To jest Twoje życie, żyj świadomie z <i>jednoczesnym przeczytaniem tekstu Chcesz czy tylko mówisz, że chcesz?</i>	Okolo 3 minuty	- Pokaz -Pogadanka	Link 2 Komputer Załącznik 8
Pożegnanie uczestników i zaproszenie na kolejne spotkanie. Opcjonalnie można rozdać karteczki z prośbą o ocenę warsztatu przez uczestników.	Okolo 1 minuta	-	-

Załącznik 1

Statek w porcie jest bezpieczny, ale nie po to buduje się statki!

Grace Murray Hopper

Trzeba mieć wytrwałość i wiarę w siebie. Trzeba wierzyć, że człowiek jest do czegoś zdolny i osiągnąć to za wszelką cenę.(...)

Maria Skłodowska-Curie

A co robisz dziś Ty? Co odkryjesz, co namalujesz, jakie choćby jedno piękne zdanie po sobie zostawisz?

Maria Popova redaktorka Brain Pickings

Załącznik 2

Opowiadanie Dwa wilki

Stary Indianin z plemienia Cherokee powiedział swojemu wnukowi:

- Wewnątrz mnie toczy się wielka bitwa pomiędzy dwoma wilkami. Jeden wilk uosabia: gniew, pychę, zazdrość, lubieżność, chciwość, zadufanie w sobie, pobłażliwość dla siebie, złość, kłamstwo i okrutność. Drugi stoi po stronie uczciwości, dobroci, nadziei, spokoju, dzielenia się z innymi, przyjaźni, wspaniałomyślności, prawdy, współczucia i wiary. Ta sama walka toczy się w tobie i wewnątrz każdej osoby.

Wnuczek zastanowił się chwilę nad tym, co usłyszał, a następnie zadał dziadkowi pytanie:

- Który wilk zwycięży?

Staruszek odparł:

– Ten, którego karmisz

Źródło: <http://www.wierzewsiebie.com/motywacyjne.html> [dostęp: 7.01.2013]

Załącznik 3

Nasze emocje są słoniem, a rozum jeźdźcem. Jeździec siedzi na słoniu, trzyma wodzę i wygląda na szefa, ale gdy jeździec i sześciotonowy słoń nie zgadzają się co do kierunku jazdy, jeździec przegrywa. Słoń ma miażdżącą przewagę

Chip i Dan Heath

Załącznik 4

Odnalezienie równowagi pomiędzy świadomym umysłem (Jeździec) a nieświadomością adaptacyjną (Słoń)

Wskaż kierunek Jeźdźcowi

Postaw sobie jasny cel

Zaplanuj działania

Znajdź pozytywne punkty

Zmotywuj Słonia

Wyrównaj ścieżkę

Zmniejsz zmianę

Znajdź pozytywne emocje

4 zasady:

Działam z dobrymi intencjami

Ja podejmuję najlepsze decyzje jakie potrafię

Każdy człowiek jest zdolny i kreatywny

Mogę osiągnąć postawione sobie cele

Rady:

Nie myśl o niebieskich migdałach – myśl o korzyściach i przeszkodach

Realizuj metodę małych kroków – podziel cel na mniejsze

Realizuj zasadę Wiesemana – Planuj konkretnie i zapewnij sobie wsparcie bliskich

Stosuj zasadę Pareto – 20% najbardziej istotnych czynności wystarczy, by osiągnąć 80% efektów

Zapamiętaj słowa Jima Ryuna: „*Motywacja jest tym, co pozwala ci zacząć. Nawyk jest tym, co pozwala ci wytrwać*”

Zmobilizuj się – „chcę” zamiast „muszę!”

Znajdź sprzymierzeńców w zmianie

Znajdź swój kod dostępu – „co kraj, to obyczaj”

Zjedz tą Żabę!

Załącznik 5

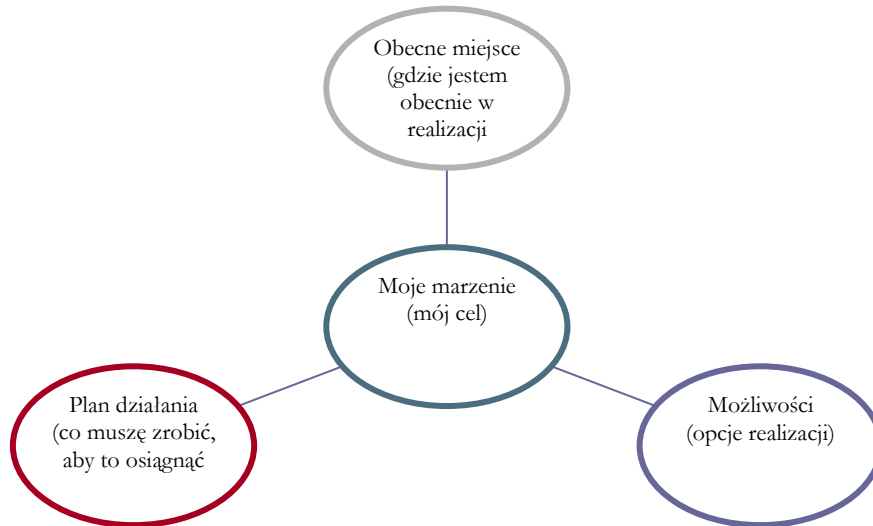
Poczekam na lepszy moment... - **co da Ci to czekanie ?**

Najlepiej jest nie wychylać się... - **co by się stało, gdybyś to zrobiła ?**

Głupio bym wyglądał/a, gdybym ubiegał/a się o tą pracę/podwyżkę... - **kto tak powiedział ?**

Powinnam/ieniem być (mądrzejsza/y, silniejsza/y)... - **co powstrzymuje Cię przed tym?**

Załącznik 6



Załącznik 7

1. Cel: - SMART

S -specyficzny

M - mierzalny

A - ambitny

R - realistyczny

T - zaplanowany w czasie

2. Możliwości (opcje)

- 1.Gdybym miał/a odpowiednią pewność siebie i odpowiednie zasoby to co bym zrobił/a?
- 3.Jakie są wady i zalety poszczególnych rozwiązań?
- 4.Które rozwiązanie jest zgodne z moimi wartościami?
- 5.Co ja mogę zrobić? Na co mam wpływ?
- 6.Co byś doradził/a koleżance/koledze w podobnej sytuacji?
- 7.Co poradziła by Ci osoba która jest Twoim autorytetem?

3. Plan działania

- 1.Którą możliwość wybieram?
- 2.Kto powinien wiedzieć o planie?
- 3.Kto może mi pomóc?
- 4.Co byłoby pierwszym krokiem do osiągnięcia celu?
- 5.Co zamierzam dokładnie zrobić i kiedy?
- 6.Z jakimi przeszkodami mogę się spotkać?

Załącznik 8

Chcesz czy tylko mówisz że chcesz?

Chcesz czy tylko mówisz, że chcesz? Zanim przejdę do wstępu, zacznę od sedna...

Jak to jest? Ciągłe słyszę od moich znajomych, że bardzo, ale to bardzo mocno chcą coś osiągnąć. Chcą osiągnąć to i tamto, a ciągle to nie następuje. Nie będę ukrywał, że i ja z niektórymi celami tak miewam...

Fantastyczne wnioski przekazał mi mój przyjaciel, ale o tym za chwilę...

A Ty? Czego chcesz? O czym marzysz? Co Cię inspiruje i kręci? Co chcesz osiągnąć? Co od zawsze chcesz zrobić i osiągnąć?

Opowiem Ci trochę o sobie. Bo widzisz, ja też mam marzenia. Przeczytałem masę książek motywacyjnych, o tworzeniu bogactwa, o stawianiu celów i wyznaczaniu do nich drogi. Można powiedzieć, że osiągnąłem biegłość w wymyślaniu, co i jak chciałbym zrobić... Biegłość - a nawet płynność.

Ta płynność objawia się w często modyfikowanych marzeniach. Co najlepsze - nie osiągnąwszy ich, jeszcze je zmieniam.

Motywacja...

No właśnie. Co z nią? Przecież tylu mądrych ludzi mówi, że codziennie powinniśmy wstawać i się motywować do osiągnięcia celu... Trzeba być zdyscyplinowanym... Upartym, cierpliwym i zmotywowanym... I na dodatek, należy tę motywację podsycać. Hmm... Ilu nauczycieli, tyle technik wzbudzania i podkreśniania motywacji.

Mówisz, że chcesz...

Wbrew pozorom, że ludzie nie marzą - codziennie słyszę ludzi, którzy chcą coś osiągnąć, zrealizować. Mają marzenie, które przekształcili w cel, rozpisali wszystkie kroki osiągnięcia celu. Każdego dnia choć przez chwilę wizualizują sobie to z gorącym pragnieniem spełnienia...

Sam robię podobnie... i co? Realizacji tych celów jakoś nie widać..

A tu nagle mój kolega, który nic nikomu nie opowiada o marzeniach, o celach kupuje dom, kupuje samochód i okazuje się, że jego pasywny przychód 3-krotnie przewyższa jego miesięczne koszty...

– Jak to zrobiłeś? – pytam

- To proste - odpowiedział - Albo czegoś chcesz albo tylko mówisz, że chcesz...

Działanie...

No właśnie. Trzeba działać! Każdy to powtarza... Ale po co? I jak w ogóle działać? Co dokładnie robić, żeby "działać"?

– Widzisz - kontynuował mój znajomy - kiedy absolutnie czegoś chcesz, to wiesz, co robić. Nie ma chwili zastanowienia, po prostu działasz i już.

Jak leży 100 zł na ulicy, to się nie zastanawiasz, czy się schylić, jak wiesz, że za 10 minut będzie w tv Twój ulubiony program, to po prostu włączasz telewizor. Kiedy idziesz grać z kolegami

w koszykówkę, nie zastanawiasz się, czy założyć dwie niebieskie czy jedną zieloną skarpetkę. Po prostu idziesz grać.

Kiedy chcesz włączyć komputer, naciskasz power, wychodząc z domu, ubierasz buty i niewiele się nad tym zastanawiasz. Kiedy idziesz z kumplami na piwo, to nie myślisz o tym 2 tygodnie wcześniej. Nie rozmyślasz, jakie piwo wypijesz. Po prostu idziesz.

Gdybyś miał bilet na mecz w pierwszym rzędzie sektora dla VIP'ów, to czy w ogóle zastanawiałbyś się, czy iść? A może powinieneś do tego dnia codziennie wizualizować sobie ten mecz, motywować się gorąco do tego, by na niego pójść... planować, jaką drogą pójdziesz..

Przecież to niedorzeczne!

Powstaje pytanie z sedna wstępu artykułu: To jak?

Chcesz tego czy tylko mówisz, że chcesz...??

Artykuł pochodzi z Millionaire Magazine 4/2008, autorem jest Łukasz Nowak, obecnie niedostępne online (mam w domowym archiwum artykułów).