

# MOTIVACE

## ○ Vnitřní

aneb „*tak to chci, tak je to správné*“

Souvisí

- s uspokojováním potřeb
- s příjemnými pocity
- zvnitřněnými hodnotami

## ○ Vnější

aneb „*udělám to pro odměnu nebo abych se vyhnul/a nepříjemnostem*“

Činnosti:

- u kterých nevidíme smysl
- které neuspokojují naše potřeby
- které musíme

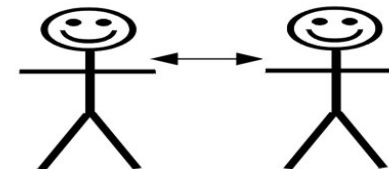




# MOTIVAČNÍ NÁSTROJE

## VNITŘNÍ MOTIVACE

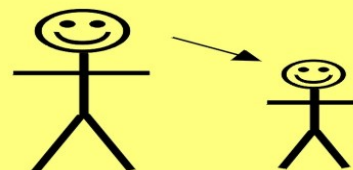
ZODPOVĚDNOST, INICIATIVA  
VYSOKÁ SEBEÚČTA



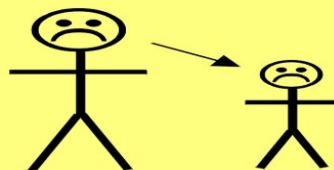
Uznání, ocenění  
zpětná vazba  
empatie, podpora  
možnost výběru  
popis, informace  
já-výroky  
rovné šance  
spoluúčast na řešení  
problému ...

## VNĚJŠÍ MOTIVACE

POSLUŠNOST  
ZÁVISLOST NA AUTORITĚ

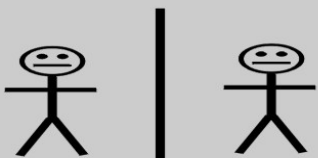


Pochvaly  
odměny  
"laskavá manipulace"



Tresty  
vyčítání  
vyhrožování  
příkazy, zákazy  
shazování, ironie  
moralizování,  
citové vydírání  
srovnávání  
proroctví ...

## ŽÁDNÁ MOTIVACE



Nezájem  
lhostejnost  
ignorování

# PODMÍNKY K UDRŽENÍ VNITŘNÍ MOTIVACE:

- Smysluplnost
- Spolupráce
- Svobodná volba
- Zpětná vazba



Rozum  
(smím – nesmím)  
**2**  
Změna postoje  
**6**

Emoce  
(chci – nechci)  
**3**  
Energie  
**4**

Činy  
(umím – neumím)  
**1**  
Výdrž  
**5**



# USPOKOJOVÁNÍ POTŘEB:

- Potřeba místa
- Potřeba bezpečí
- Potřeba podnětu, péče a výživy
- Potřeba podpory, opory
- Potřeba limitu



