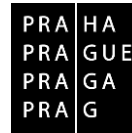




OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



projekt č. CZ.2.17/2.1.00/37095

## Vzdělání a tréninkové zaměstnání pro osoby s mentálním nebo kombinovaným postižením II

Materiály pro účastníky projektu

Klíčová aktivita 04 – Skupinové vzdělávací a motivační kurzy -  
Motivace



## Motivace

### Co je to motivace?

- vnitřní nebo vnější faktor, nebo soubor faktorů vedoucí k energetizaci organismu.
- usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle.
- vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal.
- úzce souvisí s uspokojováním určitých potřeb.

Za základní formu motivů jsou pokládány potřeby- co je stav nedostatku nebo nadbytku něčeho, co nás vede k činnostem, jimiž tuto potřebu uspokojujeme.

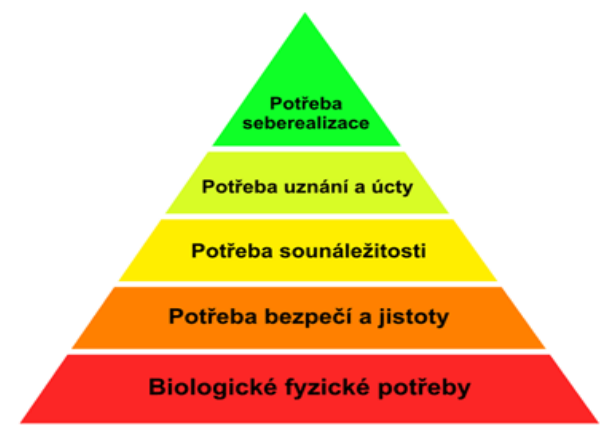
### Potřeby dělíme na:

- \* biologické (biogenní, primární, vrozené) - potřeba dýchání, potravy, bezpečí, spánku apod. Slouží k přežití, reprodukci nebo k udržení zdraví.
- \* sociální (psychogenní, sekundární, získané) - kulturní (vzdělání, kulturní život apod.) a psychické (radost, štěstí, láska apod.)

Motivace může vycházet z vnitřních nebo vnějších pohnutek a podnětů. Často bývá kombinací obou.

- \* vnitřní motivace - výsledek potřeb a zájmů člověka (potřeba poznávací, seberealizace, kulturní potřeby)
- \* vnější motivace - je určena působením vnějších podnětů (hrozba trestu, možnost odměny)

Americký psycholog Abraham Maslow je autorem stupňovitého řazení potřeb, které v hierarchickém systému organizoval podle jejich naléhavosti a důležitosti pro člověka. Potřeby vyšší se objevují až po uspokojení potřeb nižších. Člověk má obvykle potřebu seberealizace, pokud není hladový, je v bezpečí, milován a uznáván. Např. člověk netouží po nových závěsech do pokoje nebo obraze (5. stupeň), když je ohrožován nějakou katastrofou nebo je hladový (nenaplněný 1. a 2. stupeň).



## Jak motivovat sám sebe

Jak sám sebe motivovat ke splnění povinností či k cílům, které jsem si určil.

### Jasný cíl

Úmysl, ke kterému směřujeme je asi hlavním klíčem k motivování sama sebe. Bez určení záměru, pro který danou činnost provádíme, nemá smysl se prací zabývat. Před začátkem práce proto doporučuji věnovat chvíli času nad uvážením, zda má aktivita smysl a zda mi něco přinese.

### Odměňování za splnění povinností

Pokud budeme od rána do večera pracovat a plnit své resty, toto tempo neudržíme dlouho. Naše motivace bude slábnout a bude těžké ji znovu a znovu oživit. Proto je dobré zvolit si vlastní, avšak úměrný způsob odměňování. Splnil jsem důležitou zkoušku ve škole? Koupím si knihu o time managementu. **Pozor však na kontraproduktivní odměny!** Kdybych si například za splněnou zkoušku koupil místo knihy počítačovou hru, mohl bych jí věnovat svůj čas na úkor povinností do práce/školy...☺

### Vazba na další krok, ne na celek

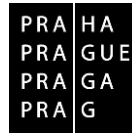
Zřejmě každý z nás má před sebou nějaký velký cíl. Při myšlence na tento cíl však mnohdy býváme až demotivováni jeho rozsahem. Vhodným řešením je proto určení tzv. **dalšího kroku** známého z metodiky GTD. Nesoustředíme se tak přímo na vlastní cíl (i když je potřeba mít záměr stále v podvědomí a uvědomovat si jeho smysl), ale na úkol (další krok), který je potřeba vykonat pro splnění samotného cíle. Díky určení tohoto úkolu také práci rozmělníme na menší podproblémy a nebude pro nás takový problém pustit se do jedné z těchto povinností.

### Evropský sociální fond

**Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti**



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



(Co je pro vás snadnější? Začít pracovat na úkolu, který bude trvat **půl dne** nebo na úkolu, který zvládnete za **hodinu**?)

### **Vidina volného času**

Času máme všichni stejně, a proto jsme rádi za každý čas, který můžeme strávit dle vlastních představ. Motivací při práci na nezáživném úkolu pro nás tedy může být fakt, že pokud povinnost splníme včas či dříve, pak si můžeme takto nabytý čas užít dle vlastního uvážení. Příkladem může být odevzdání domácího úkolu ještě před stanoveným termínem. Může se stát, že učitelé lidem, kteří své povinnosti plní s předstihem posílají zpětnou vazbu a úkol je tak možné poupravit a poslat znova- nemusí to však platit jenom na domácí úkoly ve škole.

### **Motivace hudbou**

Hodně lidí při cestě do/z práce/školy poslouchá svou oblíbenou hudbu. Lze se však hudbou nechat motivovat? Lze, avšak nepřímo. Existují tzv. Psychowalkmany. Některý lidé, po použití tohoto přístroje pocítovali uvolněnost a větší odvalu a touhu pustit se do něčeho kreativního. Na druhou stranu stačí i jednodušší varianta relaxace hudbou. Pokud se cítíte bez cíle a bez motivace k další činnosti, věnujte cca 20-30 minut k načerpání psychické síly právě za pomoci hudby. Vytvořte si několik playlistů, které budou mít 8-12 položek. Podle aktuální nálady si vždy jeden z nich vyberte, lehnete si na postel a do sluchátek si pusťte hudbu. Tak, aby vám hlasitost nebyla nepříjemná, ale zase ne moc slabě, abyste neusnuli. Při poslechu hudby totiž zavřu oči, uvolněte se a nechte se ovlivňovat hudbou.

Kdysi jsem četl článek, jehož závěrem bylo, že jednání řidičů je ovlivněno hlasitostí a žánrem hudby, kterou při jízdě poslouchají. Pokud si tedy do uší necháte hrát líbivé zvuky Enigmy, budete po otevření očí uvolnění a zrelaxovaní. Když si však necháte zahrát rychlé údery kopáků od Nightwish, pak budete více nabuzeni k práci. Alespoň taková je moje zkušenost.

### *Praktické cvičení*

#### **Test - Odkud pramení vaše motivace?**

Napište si na papír několik situací ve vašem dosavadním životě, kdy jste se pro něco rozhodli a také jste to udělali. U každé situace přemýšlejte, co vás nejvíc pohnulo k činnosti, ke konkrétní akci? Co bylo tím hlavním „spouštěcím mechanismem“? Co hrálo nejdůležitější roli? Můžete to použít i tentokrát?

Otestujte se, odkud pramení vaše motivace:

#### **Evropský sociální fond**

**Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti**



	<i>U každého výroku odpovězte ano nebo ne.</i>	ANO	NE
1.	Věřím ve vlastní schopnosti a dovednosti.		
2.	Moje očekávání jsou přiměřená mým předpokladům a možnostem.		
3.	Motivují mě situace, kde mohu ukázat své silné stránky.		
4.	Největší odměnou a oceněním je pro mě úspěch v tom, co dělám.		
5.	Pozitivní zpětná vazba, pochvala a uznání od druhých lidí jsou pro mě důležitější než peníze.		
6.	Mohu o sobě říci, že jsem sebevědomý/á.		
7.	Mám silnou potřebu dělat něco smysluplného.		
8.	Vzdělávám se a pracuji na sobě, abych dokázal/a plně využít svůj potenciál.		
9.	Vlastní činnost a její výsledky ve mně vytvářejí silnější pocit radosti než vnější ohodnocení.		
10.	Když dostanu nový úkol, ptám se spíše „Co nového se přitom naučím?“ než „Co za to dostanu?“.		

**Převaha odpovědí ANO:** Vaše motivovanost je primární, vnitřní. Děláte svoji práci pro radost a pro pocit uspokojení, ne pro peníze či společenskou prestiž.

**Převaha odpovědí NE:** Vaše motivace je založená převážně na sekundárních, vnějších stimulech. Abyste zůstali motivovaní, potřebujete odměnu a ocenění zvenčí.

## SEBEVĚDOMÍ

**Sebevědomí** je pro nás život opravdu důležité. Co to vlastně je? Je to vědomí vlastní hodnoty, kvalit a schopností. **Je to přijetí sebe sama se všemi klady i záporů.** Sebevědomí je základem spokojenosti a úspěchu v životě.

### 3 typy sebevědomí

Existují tři skupiny lidí – lidé s přehnaným sebevědomím, lidé se zdravým sebevědomím a lidé s nulovým sebevědomím. První a třetí skupina je skoro totožná, akorát na druhé působí jinak.

**a)** Člověk s přehnaným sebevědomím působí jako Brouk Pytlík – všechno zná, všude byl, on je ten nejlepší, on umí všechno nejlépe a ostatní jsou nuly, které netřeba respektovat. Povyšuje se

### Evropský sociální fond

**Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti**



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



nad ostatní, snaží se je srážet k zemi a díky tomu má alespoň na chvíli pocit, že je lepší. Ve skutečnosti ale má nízké sebevědomí a trpí pocity méněcennosti, jinak by takové chování neměl zapotřebí.

**b)** Osobu s nulovým sebevědomím střetl asi každý – je uzavřený, tichý, nevyčnívá, schovává se, neumí říct ne, neodvážá se říct svůj vlastní názor. V hlavě se peskuje za to, jaký je, chtěl by být jiný, ale myslí si, že to nedokáže. Neustále se podceňuje a nikdy neudělá krok vpřed za svým snem, protože se již dopředu vzdal.

**c)** S člověkem, který má zdravé sebevědomí, je opravdu radost být. Každý má rád, když může být ve společnosti s úspěšným, sebevědomým, zábavným a otevřeným člověkem, se kterým se cítí dobře. Tito lidé vypadají, jakoby se již s dokonalým sebevědomím narodili, ale opak je pravdou. Většina z nich se tomu musela naučit. Musela si dát do pořádku vztah sám se sebou. Musela se naučit, jak se mít rád a že je v pořádku přesně takový jaký je. Musela si přiznat, že dělá chyby, ale když člověk nedělá chyby, tak neroste. Musela přijít na to, že úspěch je špatným učitelem. Většina těchto lidí prostě musela přesvědčit sami sebe, že jsou hodnotní přesně takoví, jací jsou a že jim na hodnotě nepřidává drahé značkové oblečení, nejnovější tablet od Apple či kabelka od Louis Vuitton.

### **Jaké máte sebevědomí vy?**

Jak se cítíte sami se sebou? Dobře nebo naopak byste sami se sebou raději vůbec nebyli? Když se podíváte do zrcadla, co vidíte? Usměvavého člověka s osobitým kouzlem a jiskrou v oku a nebo smutný výraz ve tváři člověka, který urputně touží po uznání a respektu druhých lidí? Když se podíváte do zrcadla, řeknete si, že vám to dneska opravdu moc sluší a nebo se zkritizujete i za jeden pupínek na jinak dokonalé tváři? Věříte si nebo se naopak podceňujete?

### **7 jednoduchých rad, jak zvýšit své sebevědomí**

#### **Přestaňte se srovnávat s ostatními**

Na každém z nás je něco krásného a v něčem je šikovný, stačí to jen najít a podpořit to.

#### **Pravidelně se pochvalte**

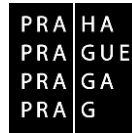
Když se vám tedy něco podaří, ať už je to velká věc nebo úplná maličkost, při které jste ale museli jakkoli sami sebe překonat, neváhejte, stoupněte si před zrcadlo a pochvalte se.

#### **Evropský sociální fond**

**Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti**



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



### **Bud'te důslední**

Začněte dodržovat svá předsevzetí, buďte důslední ve svých činech a věřte, že se úspěch dostaví.

### **Úsměv prosím**

Usmívejte se na své nadřízené, pozitivnímu člověku budou důvěřovat mnohem více než věčnému bručounovi a úsměv použijte i v případě, že k němu nemáte mnoho důvodů.

### **Soustřed'te se na své úspěchy**

Zapište si vše, čeho chcete dosáhnout v jednotlivých časových úsecích a postupně si body seznamu plňte a odškrťávejte. Pohled na to, co vše jste dokázali, vám sebevědomí zaručeně zvýší.

### **Naučte se novým věcem**

Nestagnujte, váš mozek potřebuje neustálý přísun informací, tak mu je dejte. Přihlaste se na kurz vaření, vyšívání nebo zkuste jít znovu do školy. Překonejte svou lenost i ostych, seznamte se s novými lidmi a začněte vyjadřovat své názory.

### **Bud'te na sebe hrdí**

Zamyslete se a sestavte si žebříček svých kladných vlastností, zeptejte se svých přátel proč vás mají rádi a chtějí s vámi trávit čas, uvidíte, že je toho tolik, na co byste měli být pyšní, že by jste měli mít sebevědomí, až u stropu.

## **MOTIVAČNÍ – PRŮVODNÍ DOPIS**

Motivačnímu dopisu se také někdy říká průvodní dopis. Jedná se o jedno a totéž. Odevzdává se s životopisem, vyjadřuje jednu z prvních informací o vás a měl by zaměstnavatele natolik zaujmout, aby si chtěl přečíst váš životopis a pozvat vás k přijímacímu pohovoru.

### **Nezbytné náležitosti motivačního – průvodního dopisu**

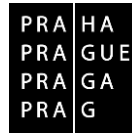
- **datum** a **místo** kde byl dopis napsán
- **jméno, příjmení, titul, funkce, adresa a název firmy**, komu je dopis adresován

**Evropský sociální fond**

**Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti**



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



- vhodné oslovení osoby nebo společnosti (např. Vážený pane Nováku/ Vážená paní Nováková; Vážený pane magistře.....)
- uvedení, **proč píšete dopis a o jakou pozici se ucházíte** (např. Reaguji na Váš inzerát v tisku; Zaujal mne Váš inzerát v novinách,.....)
- **proč chcete pracovat pro uvedenou společnost, co můžete nabídnout** (opodstatnění vašeho přesvědčení, že si má zaměstnavatel pro nabízenou pozici zvolit právě vás. Nepište informace, které lze najít v životopise!!!) - např. Domnívám se, že splňuji veškeré Vámi uvedené požadavky a rád/a bych se o pracovní pozici ucházel/a
- **žádost o osobní setkání** (např. Těším se na případné setkání a na možnost další spolupráce. Rád bych se s Vámi setkal a prodiskutoval naši možnou spolupráci. Doufám, že budu mít příležitost se s Vámi setkat a ujasnit si detaily ve vzájemném rozhovoru. ....)
- **zdvořilé ukončení s poděkováním** (Děkuji Vám za Váš čas. S pozdravem.....)
- **vaše jméno a příjmení s podpisem**, kontaktní adresou, telefonem, e-mailem
- **uvedení příloh** (životopis, doklad o vzdělání apod.)

Motivační (průvodní) dopis musí být:

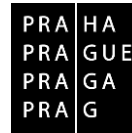
- KRÁTKÝ a přitom VÝSTIŽNÝ
- psaný BEZ PRAVOPISNÝCH CHYB (několikrát si ho po sobě zkontrolujte)
- PRAVDIVÝ (informace uvedené v dopise musí být pravdivé a shodné s informacemi v životopise)
- ODESLÁN VE SPRÁVNÉ FORMĚ (dobře si přečtete nabídku pracovní pozice a zaměřte se na to, zda máte dopis odeslat poštou (tzv. Fyzický dopis) nebo v elektronické podobě – e-mailem)

Je vhodné si pořídit seznam firem, do kterých jste již motivační dopis poslali a poznamenat si reakce ze strany firmy, abyste předešli nepříjemným situacím.





OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



## Příloha č. 1 MOTIVAČNÍ DOPIS

Mgr. Květa Nováková  
Chráněná dílna ABCD  
K lesu 123  
100 00 Praha 1

V Praze, dne 5. února 2015

Vážená paní magistro,

reaguji na Váš inzerát ze dne 4. února 2015 uveřejněný v Městských novinách. Jedná se o pozici asistentky mistra keramické výroby ve Vaší společnosti.

Protože se domnívám, že splňuji Vámi stanovené požadavky, přihlašuji se tímto do výběrového řízení. V příloze zasílám strukturovaný životopis a kopii svého výučního listu.

Děkuji za Váš čas a těším se na setkání s Vámi.

S pozdravem

vlastnoruční podpis

Alena Strakatá  
Školská 456  
130 00 PRAHA 3

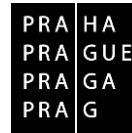
telefon: 123 456 789

e-mail: strakata.alena@seznam.info

**Evropský sociální fond  
Praha a EU – Investujeme do vaší budoucnosti**



OPERAČNÍ PROGRAM PRAHA  
ADAPTABILITA



příloha č. 2 PRŮVODNÍ DOPIS (e-mail)

adresát: novakova.kveta@chranenadilna.cz

Předmět: Žádost o místo asistentky mistra keramické výroby

Vážená paní magistro,

reaguji na Váš inzerát ze dne 4. února 2015 uveřejněný v Městských novinách. Jedná se o pozici asistentky mistra keramické výroby ve Vaší společnosti.

Protože se domnívám, že splňuji Vámi stanovené požadavky, přihlašuji se tímto do výběrového řízení. V příloze zasílám strukturovaný životopis a kopii svého výučního listu.

Děkuji za Váš čas a těším se na setkání s Vámi.

S pozdravem

Alena Strakatá

Školská 456

130 00 PRAHA 3

telefon: 123 456 789

Přílohy:

životopis.doc

kopie výučního listu.jpg