



2023-1-ES01-KA210-ADU-000152023

## ПЛАН ЗА ТРЕНИНГ

This Project has been funded with support from the European Commission.

This publication only reflects the views of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which be made of the information contained therein.



Co-funded by  
the European Union

## ТАБЕЛА НА СОДРЖИНА

ВОВЕД.....	2
1. РАЗБИРАЊЕ НА МОТИВАЦИЈАТА.....	3
ТЕОРЕТСКИ КОНЦЕПТИ.....	3
2. ПОСТАВУВАЊЕ СИМИСЛНИ ЦЕЛИ.....	11
2.1. ВАЖНОСТ НА ПОСТАВУВАЊЕ НА ЦЕЛИ ВО МОТИВАЦИЈАТА.....	11
2.2. ПАМЕТНА ТЕХНИКА НА ПОСТАВУВАЊЕ ЦЕЛИ.....	13
2.3. ПОСТАВУВАЊЕ КРАТКОРОЧНИ И ДОЛГОРОЧНИ ЦЕЛИ.....	14
2.4. ВИЗИОНБОРД.....	15
2.5. КРЕИРАЊЕ НА АКЦИСКИ ПЛАН ЗА ПОСТИГНУВАЊЕ ЦЕЛИ.....	16
3. ГРАДЕЊЕ ИЗДРЖУВАЊЕ И НАДМИНУВАЊЕ НА ПРЕПРЕКИТЕ.....	17
3.1. ВОВЕД ВО ОТПОЛНИТЕЛНОСТ.....	17
3.2. КАРАКТЕРИСТИКИ НА РЕЗИЛЕНТНИ ЛУЃЕ.....	17
3.3. УЛОГА НА ПРЕДИЗВИЦИТЕ ВО ГРАДЕЊЕТО НА ОТПОЛНОСТА.....	18
3.4. СТРАТЕГИИ ЗА ГРАДЕЊЕ ОТПОЛНОСТ.....	18
3.5. НАДМИНУВАЊЕ НА ПРЕПРЕКИТЕ.....	19
3.6. АПАТКИ И РЕСУРСИ ЗА ГРАДЕЊЕ ОДЛОЖУВАЊЕ.....	19
4. КАКО ДА СЕ ОДРЖИ МОТИВАЦИЈАТА НА ДЛАГОДИШТЕ?.....	20
4.1. ШТО Е МОТИВАЦИЈА?.....	20
4.2. МОТИВАЦИЈА ВО ЛИЧНИТЕ ЦЕЛИ.....	20
4.3. МОТИВАЦИЈА ВО ПРЕТПРИЕМНИШТВОТО.....	22
4.4. ОДРЖУВАЊЕ НА МОТИВАЦИЈАТА ВО СЛЕДЕЊЕ НА ИДЕИТЕ.....	23
АКТИВНОСТИ СО УЧЕНИЦИ.....	25
1. Квиз: ЕКСТРИНСИЧНО ИЛИ ВНАТРЕШНО?.....	25
2. ВАШАТА МОТИВАЦИЈА ДЕНЕС.....	27
3. CARPE DIEM.....	29
4. ЗАМЕНЕ.....	30
5. РИНГ И СПИЛ НА ПРОФЕСИИ.....	32
6. ВАШЕТО УЧЕЊЕ – МАПА НА УМОТ.....	34



7. ПОСТАВУВАЊЕ ПАМЕТНИ ЦЕЛИ.....	36
8. КРАТКОРОЧНИ И ДОЛГОРОЧНИ ЦЕЛИ.....	36
9. ВИЗИОНОДБОР.....	36
10. АКЦИСКИ ПЛАН.....	36
11. ГЛЕДАЊЕ И АНАЛИЗИРАЊЕ НАВИДЕА.....	37
ДОПОЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ.....	39
КОРИСТЕ НАЛИТЕРАТУРА.....	39

## ВОВЕД

Проектот SOCIAL TAILORING е трансформативна иницијатива дизајнирана да одговори на итната потреба за социјални теми за поддршка кои ќе им помогнат на поединците кои се соочуваат со социјални неповолности, ризик од апсолутна сиромаштија, инвалидитет и социјална исклученост. Со креирање на структурирани патеки за обука и придружба, овој проект има за цел да поттикне социјална вклученост, да обезбеди обука за работа и да го олесни влезот во работната сила преку исклучително учество кое негува и работни и животни вештини.

Целта на овој план за обука и тренинг е да им се овозможи на возрасните ученици вообесправена положба до:

- да преземат пат на зајакнување, • да развијат лични, релативни и социјални вештини, суштински за социјална инклузија, • да се активираат за нивната вработливост.



## 1. РАЗБИРАЊЕ НА МОТИВАЦИЈАТА



3

### ТЕОРЕТСКИ КОНЦЕПТИ

Мотивацијата за учениците се однесува на нагонот, желбата или подготвеноста на поединците да се вклучат и да продолжат со активности или програмите за обука. Глобално внатрешните и надворешните фактори кои го поттикнуваат, насочуваат и одржуваат нечие однесување кон постигнување специфични цели или резултати за обука.

Мотивацијата игра клучна улога во обуката бидејќи влијае на ставовите, напорот и упорноста на учениците, што на крајот влијае на нивната ефективност и перформанси во учењето.

#### Вовед во концептот на мотивација

На мотивацијата за учење е тесно одредено однесување може да влијаат и внатрешни и надворешни фактори. Различни теории се предложени за објаснување на мотивацијата, вклучувајќи ги и оние кои го нагласуваат биолошките фактори како што е потребата за одржување на телесна рамнотежа, теоријата на Бандура која ја истакнува улогата на самодовербата во однесувањето при возењето и социјалните теории кои го нагласуваат влијанието на социјалните фактори врз мотивацијата.



Штог и поттикнува нашите пос тапки и однесувања? Што не мотивира да го правиме она што го правиме?

Мотивацијата е силата зад нашето однесување, која произлегува од нашите желби или потреби и ги насочува нашите пос тапки кон пос тигнување одредена цел.

Разбирањето и искористувањето на мотивационите фактори се од суштинска значење за дизајнирање ефективни програми за обука и интервенции кои промовираат ангирање, учење и подобрување на перформансите.

Мотивацијата за обесправените ученици може да биде сложена и може да биде специфична за секој поединец. Обесправените ученици може да се соочат со различни предизвици како што се социоекономските бариери, ограничени ресурси, недостиг на поддршка и негативни искуства со образованието. Ефективното мотивирање често вклучува решавање на овие предизвици, истовремено поттикнување и позитивна средина за учење и вложување на време и напори за постигнување на цел. Еве неколку стратегии за мотивирање на обесправените ученици:

- Препознајте ги индивидуалните силни страни: признајте ги и прогледете ги уникатните таленти, вештини и искуства што се екологични и носат на масата. Искористувањето на нивните силни страни може да ја зголеми самодовербата и самодовербата, кои се од суштинска значење за мотивацијата.
- Создадете средина за поддршка: Восполнете безбедна и инклузивна училишница или средина за учење каде што учениците се чувствуват ценети, почитувани и поддржани.  
Ох рабнете ја работката со оврниците, меѓусебното почитување и емпатија за да поттикнете чувствата на припадност.
- Поставете реални цели: Помогнете им на учениците да постават осмислени краткорочни и долгорочни цели кои се значајни и релевантни за нивниот живот. Поделете ги поголемите цели на помали, податливи задачи и за да обезбедите чувствата на напредок и дос тигнување.
- Обезбедете значајни можности за учење: Понудете практични, искористливи активности за учење кои го поврзуваат учењето во училиштето со искуствата од реалниот живот.  
Вклучете ги учениците во проекти, патувања на терен или иницијативи за општествено корисна работа што им овозможуваат да ги применат своите знаења и вештини во практични контексти.



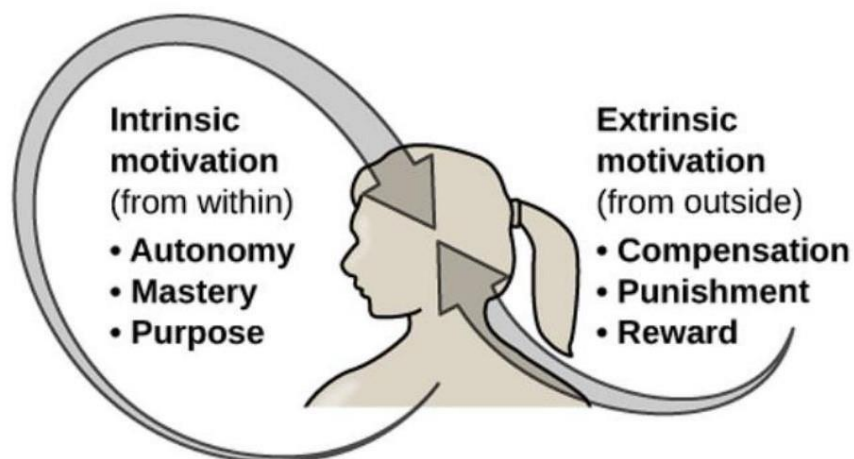
- Понудете персонализирана инструкција: Признајте дека секој ученик има уникатни потреби, с тилови на учење и интереси. Обезбедете диференцирана настава и индивидуализирана поддршка за да се запознаете со учениците каде што се и да им помогнете да успеат.
- Негувајте начин на размислување за раст: Ох рабнете го намотајте начинот на размислување за раст со нагласување на верувањето дека интелигенцијата и способностите може да се развијат преку напор, практика и упорност. Негувајте култура која ја цени издржливоста, учењето од грешките и прифаќањето на предизвиците како можности за раст.
- Обезбедете пристап до ресурси и усуг и поддршка: Осигурете се дека загразените ученици имаат пристап до потребните ресурси и како што се учебници, технолошки алати, турско, советување и друг усуг и поддршка. За да се овозможи пристап до можностите за образование и решавајте ги сите темски бариери што може да ги попречат нивните успеси.
- Прославете го напредокот и достигнувањата: препознајте го и прославувајте го напредокот, достигнувањата и пресвртниците на обесправените ученици, без разлика колку се мали. Поттикнете позитивен став кон учењето преку зајакнување на нивните напори и успеси.
- Промовирајте позитивни модели на улоги: запознајте ги оние што се во неповолна положба со позитивни модели кои надминале со лични предизвици и постигнале успеси. Споделете инспиративни приказни за издржливост, упорност и триумф за да ги мотивирате и инспирирате.
- Изградете односи и доверба: Развијте силни, поддржувачки односи со обесправените ученици врз основа на доверба, емпатија и разбирање. Слушајте ги нивните грижи, потврдете ги нивните искуства и пружете ох рабување и насоки по потреба.

Со имплементирање на овие стратегии и поттикнување на поддржувачка и поттикнувачка средина за учење, едукаторите можат да помогнат во мотивирањето на обесправените ученици да ги одојдат со својот целосен потенцијал и да успеат академски и пошироко.



Видови на мотивација: внатрешна насprotи надворешна

Настранаод биолошките импулси, мотивациите може да се категоризираат како внатрешни, кои произлегуваат од внатрешни фактори, или надворешни, кои произлегуваат од надворешни фактори. Внатрешните мотивации поттикнуваат однесувањата засновани на личното задоволство или исполнување, додека надворешните мотивации поттикнуваат однесувањата со цел да се добие нешто од надворешни извори.



6

1. Внатрешна мотивација: Ова доаѓа од внатрешноста на поединецот и вклучува ангажирање во активност заради себе, од висок интерес, уживање или задоволство. Во обуката, учениците кои се самостално мотивирани имаат поголема веројатност да покажат поголема ентузијазам, напор и упорност.
2. Надворешна мотивација: Ова се однесува на ангажирање во активност за да се постигнат надворешни наградни или да се избегнат казни. Примерите вклучуваат заработување сертификат, примање пофалби од друг или избегнување негативни последици. Додека надворешните мотиватори можат да бидат ефективни на краток рок, внатрешната мотивација е сè со метазаподржлива долгорочна ангажирање и перформанси во обуката.

Во реалноста, нашите мотивации често вклучуваат комбинација на внатрешни и надворешни фактори, но пропорциите на овие фактори може да се менуваат со текот на времето, понекогаш на неочекувани начини. Има една сета поговорка: „Изберете ја работата што сакате и никогаш нема да морате да работите ниту еден ден во животот“. Ова имплицира дека ако уживате во она што го правите, тоа нема да се чувствува



како работа. Сепак, истражувањата сугерираат дека ова можеби не е сè еднозначно. Според студиите (Daniel & Esser, 1980; Deci, 1972; Deci, Koestner, & Ryan, 1999), добивањето на надворешни нагradi (како што е плаќањето) за активности во кои уживаме може да промени нашата перцепција за тие активности, правејќи ги да се чувствуваат повеќе како работа, и помалку пријатно. Следствено, можеби ќе ги трошиме помалку време на овие активности откако ќе се отстранат надворешните нагradi.

Други истражувања покажуваат дека внатрешната мотивација можеби не е толку подложна на влијанието на надворешните нагradi. Всушност, одредени заслуги како вербална пофалба може потенцијално да ја зајакнат внатрешната мотивација (Арнолд, 1976; Камерон и Пирс, 1994).

Овие навидум противречности во наодите од истражувањето може да се разберат со разгледување на различни фактори. Прво, ефектите од физичките нагradi (на пример, пари) и вербалните нагradi (на пример, пофалби) врз поединците може значително да се разликуваат. Опипливите нагradi имаат тенденција да имаат повеќе негативни ефекти врз внатрешната мотивација во споредба со нематеријалните нагradi. Дополнително, очекувањата на поединците во врска со надворешните мотиватори играат клучна улога: ако некој очекува да добие надворешна награда, нивната внатрешна мотивација за задача обично се намалува. Спротивно на тоа, ако надворешната мотивација доаѓа како изненадување без претходно очекување, внатрешната мотивација има тенденција да опстојува (Deci et al., 1999).

7

#### Фактори кои влијаат на мотивацијата: внатрешни и надворешни

Различни фактори влијаат на мотивацијата, која може да се категоризира како внатрешна и надворешна. Внатрешните фактори потекнуваат од поединецот, додека надворешните фактори произлегуваат од околината или надворешните дразби. Еве преглед на овие фактори:

#### Внатрешни фактори:

- Лични цели и вредности: поединците се мотивирани од нивните лични аспирации, вредности и цели. Овие внатрешни желби го поттикнуваат однесувањето кон постигнување на постигнати резултати.
- Интерес и уживање: Внатрешната мотивација произлегува од висок интерес, уживање или задоволство што произлегува од ангажирањето во некаква активност. Кога поединците сметаат дека задачите се пријатни или стимулативни, тие се со поголема веројатност да бидат мотивирани да ги извршуваат.
- Самоефикасност: Верувањето во способноста да успее во конкретни задачи или ситуации влијае на мотивацијата. Висока самоефикасност води до поголема мотивација, напор и упорност во остварувањето на целите.





- Атрибути и очекувања: Перцепциите на поединците за нивните минати успеси и неуспеси, како и нивните очекувања за идните резултати, влијаат на мотивацијата. Позитивните атрибуции и очекувања можат да ја подобрат мотивацијата, додека негативните може да ја попречат.
- Автономија и контрола: Имањето чувство на автономија и контрола над своите постапки и одлуки поттикнува внатрешна мотивација. Кога поединците се чувствуваат овластени да прават избори и да ја контролираат својата околина, тие се повеќе мотивирани да се вклучат во активностите.

#### Надворешни фактори:

- Награди и стимулации: Надворешните награди како пари, пофалби или признанија може да ја мотивираат поединците да извршуваат задачи или однесувања. Овие надворешни мотиватори обезбедуваат опипливи или симболични придобивки за постигнување на поставените резултати.
- Повратни информации и евалуации: Повратните информации за перформансите, без разлика дали се позитивни или негативни, влијаат на мотивацијата. Конструктивните повратни информации можат да ја подобрат мотивацијата преку обезбедување насоки и охрабрување, додека остратата критика може да ја демотивира поединците.
- Општествено влијание: Социјалните фактори како што се притисокот од врстниците, социјалните норми и поддршката од другите играат значајна улога во мотивацијата. Одобравањето или неодобравањето од врстниците, семејството или личностите од авторитет може да влијае на мотивацијата на поединците да следат одредени однесувања.
- Успехи на животната средина: Факторите на животната средина како што се физичката поставеност, расположливите ресурси и организацијата на култура можат да влијаат на мотивацијата. Погодна средина која промовира учење, соработка и растеж може да ја подобри мотивацијата.
- Карактеристики на задачите: Природата на самата задача, вклучувајќи ја значајноста, релевантноста и новината, влијае на мотивацијата. Задачите кои се предизвикувачки, но остварливи и усогласени со интересите на поединците имаат тенденција да ја побудат мотивирачките.

Разбирањето на интеракцијата помеѓу внатрешните и надворешните фактори е од клучно значење за ефективно мотивирање на поединците во различни контексти, без разлика дали се работи за образование, работа или личен развој. Со соодветно решавање на овие фактори, едукаторите, лидерите,



и с амите поединци можат да нег уваат и да а одржат мотиваци ата за да го постигнат посакуваното цели и исходи.

#### Самооценување: идентификување на лични мотиватори и бариери

Самооценувањето е вредна алатка за идентификување на личните мотиватори и бариери, помага ѝ и им на поединците да разберат што го поттикнува и што го попречува нивниот напредок.

Еве чекор-по-чекор водич за спроведување на самооценување:

- Размислете за минатите искуства: Размислете за моментите кога сте се чувствувале многу мотивирани и посигурни. Кои активности или цели ги следувате? Кои фактори придонесоа за вашата мотивационата времења?
- Идентификувајте лични мотиватори: размислете кои активности, цели или вредности се важни за вас. Што ви носи радост, исполнување или задоволство? Размислете за вашите интереси, страсти и долгорочни аспирации. Овие можат да послужат како внатрешни мотиватори кои го поттикнуваат вашето однесување.
- Истражете ги надворешните влијанија: испитајте ги надворешните фактори кои влијаат на вашата мотивација. Ова може да вклучува наградни, признанија, повратни информации од другите или влијанието на вашата социјална средина. Идентификувајте кои надворешни фактори азголемуваат или попречуваат вашата мотивација.
- Проценете ги силните и слабите страни: размислете за вашите силни и слаби страни во однос на постигнувањето на вашите цели. Кои вештини, таленти или квалитети ги поседувате што можат да ве поттикнат напред? Спротивно на тоа, со какви предизвици или ограничувања се соочувате што може дадејствуваат како бариери за мотивацијата?
- Размислете за вредностите и верувањата: размислете за вашите основни вредности, верувања и приоритети. Какотие влијаат на вашата мотивација и процесот на донесување одлуки? Усогласувањето на вашите цели со вашите вредности може да азголеми вашата внатрешна мотивација и чувството за цел.



- Препознајте шаблони и предизвикувачи: Обрнете внимание на повторливи обрасци или предизвикувачи кои влијаат на вашата мотивација. Дали постојат конкретни ситуации, средини или задачи кои постојано ја олекуваат или намалуваат вашата мотивација? Идентификувањето на овие обрасци може да ви помогне проактивно да ги решавате.
- Поставете SMART цели: Воспоставете конкретни, мерливи, остварливи, релевантни и временски (SMART) цели врз основа на вашата самооценка. Размислете што сакате да постигнете и зошто е важно. Поделете ги и поголемите цели на помали, податливи чекори.
- Развијте стратегија за надминување на бариерите: Идентификувајте ги потенцијалните бариери или пречки кои може да попречат на вашата мотивација. Ова може да вклучува одложување, сомнеж во себе, стрес од неуспех или надворешни предизвици. Развијте стратегија за справување со овие бариери, како што се поставување реални очекувања, барање поддршка од друг и или разделување на задачите на помали чекори.
- Барајте повратни информации и поддршка: побарајте повратни информации од доверливи ментори, врстници или колеги и во врска со вашите сесии страни, областите за подобрување и потенцијалните слаби точки. Опкружете се со мрежа за поддршка која може да ве охрабри и мотивира во тешки времиња.
- Следете го напредокот и приспобете се соодветно: Редовно прегледавајте ги вашите цели, напредок и предизвици. Прославете ги достигнувањата и пресвртниците на патот. Бидете флексибилни и спремни да ги прилагодите вашиот пристап по потреба врз основа на повратни информации и променливи околности.

Со спроведување на темелна самооценка и идентификување на личните мотиватори и бариери, можете да развиете појасно разбирање за тоа што ве тера и како да ги надминете пречките на вашето патување кон постигнување на вашите цели. Оваа самостан може да ве поттикне да преземете проактивни чекори кон остварување на вашите аспирации и да живеете по исполнет живот.



## 2. ПОСТАВУВАЊЕ С ИМИСЛИВИ ЦЕЛИ

### 2.1. ВАЖНОСТ НА ПОСТАВУВАЊЕ НА ЦЕЛИ ВО МОТИВАЦИЈАТА

Терминот мотивација опишува зошто некој личност прави нешто. Тоа е движечката сила зад човековите постапки. Мотивацијата е процес кој иницира, води и одржува однесувањата насочени кон целта. Разбирањето на мотивацијата може:

- Зголемете ја вашата ефикасност додека работите кон вашите цели,
- Ве поттикнува да преземете акција,
- Да ви помогне да чувствувате поголема контрола над вашиот живот, и
- Подобрете ја вашата целокупна благосостојба и среќа.

Содруги зборови, мотивацијата е она што ги тера луѓето да се труваат на начин што не доближува до нашите цели.

Што не доведува до нашата тема: ПОСТАВУВАЊЕ С ИМИСЛИВИ ЦЕЛИ

11

Но, прво: што се целите? Целите се поставените резултати или достигнувања што поединците си ги поставуваат за да работат кон одредена цел. А да да разбереме кои се придобивките и влијанието од поставувањето значајни цели.

Поставувањето цел е исклучително важно во мотивацијата бидејќи ја дава ас на насока и цел кон која треба да се работи. Поставувањето на овие цели ни обезбедува чувство на поставување и задоволство, што пак ја зголемува самодовербата и мотивацијата за остварување понатамошни цели.

Поставувањето цели, исто така, им помага на поединците да ги приоритизираат своите задачи и да се танат организирани. Со разложување на големите цели на помали, податливи чекори, станува полесно да се следи напредокот и да се прават прилагодувањата на патот. Ова чувство за напредок и достигнување може да биде мотивирачко и да ги задржи поединците ангажирани и поставени на поставување на нивните цели.

Исто така, може да се овозможи чувство на одговорност и одговорност. Кога ги поделиваме нашите цели со другите или ги запишуваме, чувствуваме поголемо чувство на поставување и одговорност да ги оствариме и да ги поставиме наместо што сме го зацртале.



Тие играат значајна улога и во личниот и во професионалниот развој поради следниве причини:

1. Јасност и фокус: Постапувањето цели обезбедува јасност и фокусирање на она што сакате да остварите. Тие ви помагаат да дадете приоритет на задачите и активностите кои се условени со вашите цели, спречувајќи и одвлекувањето на вниманието и осигуравајќи дека вашите напори се насочени кон значајни резултати.
2. Мотивација и упорност: Целите служат како мотиватори со тоа што ви даваат чувство за цел и насока. Тие ве инспирираат да преземете акција, да ги надминете пречките и да истраете пред предизвиците. Имањето јасни цели може да ја зголеми вашата мотивација и поттик за успех.
3. Мерлив напредок: Целите обезбедуваат начин да се измери вашиот напредок и да се следи вашиот развој со текот на времето. Со постапувањето на конкретни, мерливи цели, можете да процените колку далеку сте стигнале и да направите прилагодувања доколку е потребно за да остварите напредокот кон постигнувањето на вашите цели.
4. Одговорност и одговорност: Постапувањето цели ве прави одговорни за вашите постапки и резултати. Кога имате поставени јасни цели, а преземате одговорност за вашите перформанси и исходи, поттикнувајќи и чувство на одговорност и посветеност за исполнување на вашите цели.
5. Личен раст и развој: Целите играат клучна улога во личниот раст и развој со тоа што ве предизвикуваат да излезете од зоната на удобност, да стекнете нови вештини и да ги проширите своите способности. Работењето кон и постигнувањето цели може да ја зголеми вашата самодоверба и самодоверба.
6. Напредување во кариерата: Во професионален контекст, постапувањето цели во кариерата е клучно за напредување во вашата област и постигнување успех. Јасните професионални цели ви помагаат да ги идентификувате можностите за раст, да ја планирате патеката на вашата кариера и да ја покажете вашата амбиција и посветеност на работодавците.
7. Донесување одлуки и планирање: Целите помагаат во донесувањето одлуки и планирањето преку обезбедување рамка за оценување на изборите и одредување на најефикасниот курс на дејствување за да се постигнат посакуваните резултати. Тие ве водат во донесувањето информирани одлуки кои се во согласност со вашите долгорочни цели.



Генерално, поставувањето на целта и вклучувањето на улогата преку обезбедување на мотивација преку фокусирање на мотивирање и одговорност, од кои сите се од суштинска значење за да се мотивираат и да работат кон личен и професионален успех. Со поставување на конкретни и остварливи цели, поединците можат да ги подобрат своите способности, да го максимизираат својот потенцијал и да работат на остварување на своите амбиции.

## 2.2. ПАМЕТАТЕ ХНИКА НА ПОСТАВУВАЊЕ ЦЕЛИ

SMART целите се специфични, мерливи, остварливи, релевантни и временски ограничени цели кои обезбедуваат рамка за ефективно поставување цели. Примената на критериумите на SMART целите може да им помогне на поединците и организациите да ги разјаснат своите цели, да ги следат напредокот и постигнатите резултати.

Еве како можете да ги примените SMART критериумите за поставување цели:

1. Специфични (S): Целите треба да бидат конкретни, добро дефинирани и конкретни. Наместо да поставите неопределена цел како „подобрување на продажбата“, направете специфична со наведување „зголемете продажбата во тримесек за 10%“. Специфичните цели обезбедуваат насока и помагаат да се фокусираат напорите за постигнување на одреден дефиниран исход.
2. Мерливи (M): Целите треба да вклучуваат мерливи индикатори или цели за следење на напредокот. На пример, ако вашата цел е „да ги подобрите задоволствата на клиентите“, можете да направите мерлив со поставување на цел како „да постигнете резултат за задоволство на клиентите од 90%“. Мерливите цели ви овозможуваат да ги следите вашиот напредок и да знаете кога успешно ќе ја постигнете целта.
3. Достижни (A): Целите треба да бидат реални и остварливи. Поставувањето на цели кои се премногу амбициозни и надвор од вашите можности може да доведе до фрустрација и демотивација, што е спротивно од она што го сакаме. Треба да бидете сигурни дека вашите цели се предизвикувачки, но сепак на дофат врз основа на вашите ресурси, вештини и ограничувања.
4. Релевантни (R): Целите треба да бидат релевантни за вашите пошироки цели и приоритети. Погрижете се за вашите цели да се усогласат со вашите вредности, долгорочна визија и целокупната стратегија. Поставувањето на релевантни цели гарантира дека вашите напори значајно придонесуваат за вашиот личен или професионален раст.



5. Временс коог ранич ување (Т): Целите треба да имаат дефинирана временс ка рамка или краен рок за завршување. Пос тавувањето временс ка рамка с оздава ч увс тво на итнос т и помаг а да с е даде приоритет на задачите. На пример, намес то да кажете „изг уби тежина“ , наведете „изг уби 10 килограми до кра от на г едината“ . Временс ките цели ни даваат ч увс тво на одг оворнос т и поттикнуваат навремени активнос ти.

С о примена на SMART критериумите за пос тавување цели , можете да креирате добро дефинирани цели кои с е специфични, мерливи, остварливи, релевантни и временски ограничени. Ово пристопава помаг а да ги разясните вашите цели, ефикасно да ги следите напредокот, да останете мотивирани и на крајот да ги зголемите вашите шансове и за успех . Не заборавајте да ги прилаг одите и прилаг одите вашите цели колку што е потребно за да с е осигурате дека тие остануваат релевантни и усогласени со вашите потреби и приоритети кои с е развиваат.

### 2.3. ПОСТАВУВАЊЕ КРАТКОРОЧНИ И ДОЛГОРОЧНИ ЦЕЛИ

Постојат 2 типа на цели што треба да ги поставиме.

14

- Краткорочните цели обично с е остварливи во пократка временска рамка, како што с е неколку дена, недели или месеци. Тие с е обично чекори или престојности кои придонесуваат за постигнување на поголема, долгорочна цел. Краткорочните цели с е важни бидејќи и обезбедуваат чувство за напредок и импулс , помаг ајќи ви да напредувате и да останете мотивирани.
- Долгорочните цели, од друга страна, с е поштински цели што имате за цел да ги постигнете во подолг период, често продолжувајќи и неколку години во иднината. Долгорочните цели помаг аат да с е обезбеди самонавизирање за тоа што сакате да постигнете на долг рок и да ги водат вашите постапки и одлуки со текот на времето. Тие може да бараат внимателно планирање, упорност и постојан напор за да с е остварат.

Од поштински значење е да имате и краткорочни и долгорочни цели, бидејќи тие с е дополнуваат една со друга и работат заедно за да ви помогнат да ги претворите вашите аспирации кон реалноста и да водите исполнување животот.



## 2.4. ВИЗИЈА ОДБОР

Важноста на визионерската табла лежи во неј овата со што можете визуелно да ги претставите вашите цели и аспирации на оптимистичен и инспиративен начин. Еве неколку клучни причини зошто создавањето и користењето на визуелна табла може да биде корисно:

1. **Јасноста и фокусот:** Со создавање на слики, зборови и симболи кои ги претставуваат вашите цели и желби на табла за визија, вие создавате визуелна претстава за она што сакате да постигнете. Овој процес помага да се разјаснат вашите цели и да се одржуваат во првите редови на вашиот ум.
2. **Мотивација и инспирација:** Одборот за визија служи како извор на мотивација и инспирација. Кога редовно гледате вашата табла, таа ги зајакнува вашите цели и вепоследиствува на причините зад вашите аспирации. Овој визуелен потсетник може да зајакне вашата мотивација и поттик да преземете акција кон вашите цели.
3. **Визуелизација и манифестација:** Визуелизацијата е моќна алатка за постигнување на вашите цели. Со редовно визуелизирање на постигнатите резултати преку вашата табла за визија, вие ги зајакнувате позитивните мисли и емоции поврзани со вашите цели. Оваа практика може да ви помогне да ги манифестирате вашите аспирации во реалноста.
4. **Поставување намери:** Креирањето на табла за визија вклучува намерен избор на слики и фрази кои резонираат со вашите цели. Овој процес на поставување намери и свесно избирање што да вклучите во вашата табла може да ви помогне да ги усогласите вашите чекори и начин на размислување со постигнатите резултати.
5. **Позитивен начин на размислување:** Гледањето во табла за визија ја пополнета со слики од вашите аспирации може да предизвика позитивни емоции и верувања. Оваа позитивност може да влијае на вашиот начин на размислување, помага ѝ и ви да осетите оптимизам и фокусираност на вашите цели, дури и кога се соочувате со предизвици.
6. **Одговорност и следење на напредокот:** Одборот за визија служи како визуелна претстава за вашите цели и напредок. Со редовно размислување на вашиот одбор и размислување за тоа колку далеку сте стигнале, можете да оследите вашиот напредок, да ги следите достигнувањата и да осетите одговорност за вашите аспирации.





Генерално, таблата завизи а може да биде моќ на алатка за поставување цели, мотивација и одржување на позитивен начин на размислување. Тоа може да послужи како постојан потсетник за вашите аспирации, водејќи се кон преземање намерни активности за да ги претворите тие визији во реалност.

## 2.5. КРЕИРАЊЕ НА АКЦИСКИ ПЛАН ЗА ПОСТИГНУВАЊЕ ЦЕЛИ

Креирањето акционен план може да биде одличен начин да ги постигнете вашите цели. Еве општ преглед за тоа како можете да му пристапите:

1. Дефинирајте ги вашите цели: започнете со описно дефинирање на она што сакате да го постигнете. Користете се на техниката SMART цели.
2. Разложете го: Поделете ја вашата главна цел на помали, податливи задачи. Ова ќе ја направи севкупната цел да се чинувачува поостварлива и ќе ви помогне да осанете организирани.
3. Поставете рокови: Одредете рокови на секој од помалите задачи и зада креирате временска рамка за постигнување на вашите цели. Ова ќе ве држи одговорни и ќе ви помогне да ја приоритизирате вашата работа.
4. Идентификувајте ги ресурсите: Определете кои ресурси ви се потребни за да ја постигнете секоја задача. Ова може да вклучува време, пари, материјали или поддршка од други.
5. Преземете акција: започнете да работите на задачите што сте ги навеле во вашиот план. Можете да користите физички или дигитален планер или календар за да закажете време за завршување на конкретни задачи и за подобро планирање.
6. Следете го напредокот: Редовно прегледувајте го вашиот напредок за да видите дали сте на вистинскиот пат. Доколку е потребно, прилагодете го вашиот акционен план за да се пристапите на какви било промени или предизвици што ќе се појават. Предвидете ги потенцијалните пречки и развијте стратегија за нивно надминување.
7. Оценете и пристапете се: Откако ќе го завршите вашиот акционен план, одвојте малку време за да ги оцените вашите постигнувања. Размислете за тоа што функционираше добро, а што не и искористете ги овие информации за да ги пристапите вашите цели.

Запомнете дека постигнувањето на вашите цели е патување, и воработите не одат секогаш поред планираното.

Важно е да осанете посетени и да продолжите да одите напред.



### 3. ГРАДЕЊЕ ИЗДРЖУВАЊЕ И НАДМИНУВАЊЕ ПРЕ ПРЕКИ

#### 3.1. ВОВЕДВООТПОЛНИТЕЛНОСТ

Отпорност е капацитет да се издржат животните предизвици и да се вратите по силно. Тоа вклучува адаптации на наспроти неволни, трауми, трагедии, закани или значајни извори на стрес. Оваа способност не е за избегнување на тешкотии, туку заучење да се справите со нив ефективно. Негувањето на издржливост може да доведе до поисполнет и избалансиран живот, дури и кога околностите се тешки.

Какошто еднаш рекол Нелсон Мандела: „Не судете ме според мојот успех, судете ме според тоа колку пати сум паднал и повторно станав“.

#### 3.2. КАРАКТЕРИСТИКИ НА РЕЗИЛИЕНТИ ЛУЃЕ

17

Отпорност е одсуштинско значење за надминување на животните пречки. Главните особини на еласичните поединци вклучуваат:

- Приспособливост: флексибилно навигација со промени и прилагодување со стратегии.
- Емоционална способност: препознавање и управување со сопствените емоции и сочувствувание со другите.
- Упорност: истраност наспроти неуспехите и задржување на фокусот на целите.
- Вештини за решавање проблеми: креативно пристапување кон предизвиците и наоѓање решенија.

Негувањето на овие особини може да ни даде сила да се соочиме со неволните ситуации самодоверба.



### 3.3. УЛОГ АТА НА ПРЕДИЗВИЦИТЕ ВОГ РАДЕЊЕТО НА ОТПЛНОСТА

Предизвиците и неволите не се само пречки на нашиот пат; тие се можности за раст. Секој предизвик со кој се соочуваме ја тества нашата издржливост, нè турка да се приспообиме, да учиме и да станеме посилни. Клучните сознанија вклучуваат:

01

#### Increased Self-Efficacy

Successfully navigating hardships boosts our confidence in handling future obstacles.

02

#### Learning Opportunity

Every challenge is a lesson in disguise, offering insights into our strengths and areas for improvement.

03

#### Growth Through Adversity

Overcoming difficult situations teaches us vital life skills, enhances our adaptability, and strengthens our resolve.

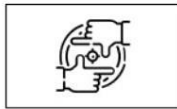
### 3.4. СТРАТЕГИИ ЗА ГРАДЕЊЕ НА ОТПЛНОСТ



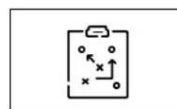
Embracing a growth mindset



Practicing self-care and stress management



Developing strong social connections



Setting realistic goals and taking action



### 3.5. НАДМИНУВАЊЕ НАПРЕ ПРЕ КИТЕ

Соочувањето и надминувањето на пречките е фундаментален аспект на градењето еластичност. Тоа вклучува препознавање на бариерите, развивање стратегии за нивно надминување и учење од искуството. Клучните стратегии вклучуваат:

- Идентификување пречки: Признајте ги предизвиците без потценување или игнорирајте ги.
- Стратешко планирање: Развистејте асани, акциони планови кои се справуваат со пречките директно.
- Учење и прилагодување: Користете ги пречките како можности за учење за да ги подобрите идните стратегии.

Со оспособување на проактивен и позитивен пристап кон предизвиците, го подобруваме нашиот капацитет да се движиме низ животните пречки со одверба и благодарност.

### 3.6. АЛАТКИ И РЕСУРСИ ЗА ГРАДЕЊЕ НА ОТПЛНОСТ

19



#### Inspirational Books

Discover strategies and stories of perseverance.



#### Mental Health Apps

Use digital tools for mindfulness and emotional well-being.



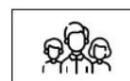
#### Professional Guidance

Seek personalized advice through counseling or coaching.



#### Educational Programs

Participate in workshops or online courses aimed at enhancing resilience skills.



#### Community Support

Connect with support groups or forums to share and learn from others' experiences.

Како заклучок, патувачето за градење издржливост и надминување на пречките е трансформативен процес кој ги овозможува поединците да се движат низ животните предизвици со сила и благодарност. Издржливите луѓе ги искористуваат своите внатрешни капацитети да се прилагодат, да истраат,



и расте од неволна. Тие користат сатратешко планирање, бараат поддршка и ги применуваат научените лекции од секоја пречка што ја надминуваат. Со прифаќање на предизвиците како можност за раст, тие негуваат робустен начин на размислување кој напредува во соочување со тешкотиите.

## 4. КАКО ДА СЕ ОДРЖИ МОТИВАЦИЈАТА ДОЛГО

КОРИСНИК?

### 4.1. ШТО Е МОТИВАЦИЈА?

Мотивацијата е она што не тера да направиме нешто и не држи фокусираните на тоа додека не го постигнем.

Мотивацијата може да биде подвланиена на различни фактори, како што се личните потреби, желби, очекувања, вредности, надворешни награди, социјален притисок и емоции, меѓу другото.

20

### 4.2. МОТИВАЦИЈА ВО ЛИЧНИТЕ ЦЕЛИ

- Одбележување на пресвртниците: важно е да одвоите еден момент за да ги прославите пресвртниците што ги постигнуваме на патот. Овие пресвртници служат како потсетници за напредокот што го постигнуваме и можат да ја дадат потребната мотивација за да продолжиме да се движиме напред. Во овој дел, ќе го истражиме значењето на прославувањето на пресвртниците, ќе размислиме за нивното вланиение и ќе разовараме за стратегиите за одржување на мотивацијата вонредно на нашето патување до успехот од доживотно учење.

Една од главните причини зошто е важно славењето на пресвртниците е тоа што ни овозможува да ги признаеме и цениме напредокот што го постигнуваме. Често пати, ние сме фатени во тремезот кон нашите долгорочни цели и не успеваме да ги препознаеме помалите победи што ги постигнуваме на патот.

Одвојувајќи време за да ги прославиме овие пресвртници, можеме да ја зајакнеме нашата самодоверба, да ја озајакнеме позитивното однесување и да одржиме чиста и позитивна импулс. На пример,



ако си поставите цел да читате една книга месечно и усешно да я посетите, пролавете поестувајќи си себеси основа книга или поделивајќи ја со вашето досегување со пријателите и семејството.

- Размислување за досегувањата: Прославувањето на пресвртниците, исто така, дава можност за размислување. Кога ќе се застанеме за да размислиме за нашите досегувања, можеме да текнеме вредни сознанија за нашиот личен раст и развој. Со анализа на тоа што функционирало добро, а што не, можеме да направиме прилагодена на нашите стратегии и да продолжиме да напредуваме.

На пример, ако сте работеле на подобрување на вештините за јавно говорење и усешно давате презентација, одвојте малку време за да размислите за техниките што ви се користеве и областите каде што се исказувале. Овој одраз ќе ви помогне да го усвоите притопа и да поставите нови цели за понатамошно подобрување.

- Опции за одбележување на пресвртниците: постојат различни начини за одбележување на пресвртниците, а најдобрата опција зависи од личните преференции и природата на досегувањето.

Некои поединци може да се радуваат кога ќе се почестат со поседна работа, како што е спаден или одмор за викенд, додека друг и можеби претпочитаат да го прослават со поделивајќи ја со својот сопственик преку мал подарок или исхрана разговор.

Друга опција е да вратите на заедницата со волонтирање или донирање за кауза што се усогласува со вашите вредности. На крајот на краиштата, најважниот аспект е изборот на прослава која носи висок кадар и го зајакнува значењето на пресвртницата.

- Урамнотежување на мирението и гордостта: Иако е важно да се слават пресвртниците, подеднакво е важно да се воспостави рамнотежа помеѓу понизноста и гордостта. Иако славењето на досегувањата е неопходно за мотивација, од клучно значење е да се остане понизен и да се избегне самозадоволство. Признајте дека пресвртниците се отскокни камења на патот на учење и дека секој аш има проспор за раст



и подобрување. Прифатете ги дос тиг ну ванг а с о б л а г о д а р н о с т и п о н и з н о с т и к о р и с т е т е г и к а к о г о р и в o з a д a п р o d o л ж и т e д a с e т у р к a т e п o н a т a м y .

Одбележувањето на прес вртниците е с о с т a в e н д e л o d н a ш e т o п a т у в a њ e з a л и ч e н p a з в o .

Ни овозможува да го признаеме напредокот, да размислуваме за дос тиг ну ванг а и д a o d р ж и м e м o т и в a ц и a т a . С o и з б и р a њ e з н a ч a н и н a ч и н и z a c л a в e њ e , б a л a н c и р a њ e н a п o н и з н o c т a и г o p d o c т a и o п к р у ж у в a њ e c o м р e ж a z a п o d д р ш к a , м o ж e т e д a с e п o г р и ж и м e н a ш и т e п р e c в р т н и ц и d a c т a н a т к a т a л и z a т o р и z a k o н т и н y и р a н p a c т и y c п e x .

#### 4.3. МОТИВАЦИЈА ВО ПРЕТПРИЕМНИШТВОТО

Одржувањето на мотивацијата е клучно за долгорочен успех како претприемач во е-трговија.

Природно е да се соочите со предизвици и неуспехи на патот, но со усвојување навистина начин на размислување и имплементирање на ефективни стратегии, можете да останете мотивирани и да ги надминете сите пречки што ќе ви се појават.

Еден од клучните фактори за одржување на мотивацијата е да се има јасна визија и да се постават конкретни цели. Кога имате јасна идеја за тоа каде сакате да одите и што сакате да постигнете, станува полесно да останете мотивирани и фокусирани. На пример, ако вашата цел е да ја зголемите продажбата на вашата е-трговија за 50% во следните шест месеци, можете да ја поделите на помали, акционичеки и да ја проследите секоја пресвртница на патот.

Друг важен аспект на одржување на мотивацијата е опкружување со мрежа за поддршка. Опкружувањето со искуствени лица кои ги споделуваат вашите цели и аспирации може да ви го обезбеди потребното охрабрување и мотивација кога ви е на потребно. Приклучувањето на онлајн заедниците или присуството на насани за вмрежување може да ви помогне да се поврзете со друг претприемач и во е-трговија кои можат да понудат вредни увиди и поддршка.

Дополнително, практикувањето ги за себе и одржувањето на здрава рамнотежа помеѓу работата и животот е од клучно значење за одржување на мотивацијата. Како претприемач во е-трговија, може да биде лесно да се заглавите во метежот и вревата на водење на вашиот бизнис, но занемарувањето на вашата благосостојба може да доведе до исцрпеност и губење на мотивацијата. Погрижете се да направите паузи, да дадете приоритет на активностите за грижа за себе и да создадете граници помеѓу работата и личниот живот.



Прославувањето на вашите успехи, без разлика колку сè мали, е уште еден ефикасен начин за одржување на мотивацијата. Признавањето и награднувањето себе си за постигнување преку вртници или надминување предизвици може да зголеми вашата самодоверба и мотивација. На пример, ако успеете да започнете производ или сè по тигнале одредена продажна цел, почестете се со нешто во што уживате или земете слободен ден за да се опуштите и наполните.

Конечно, да се осетите мотивирани, исто така, бара подготвеност да се прилагодите и да учините однесувањето. Во индустриската за е-трговија, не секој астратег или аналитичар одлучува да даде позитивни резултати. Сепак, гледањето на неуспехите како можност за раст и учење може да ви помогне да се мотивирани и постојано да се подобрувате. Анализирајте што тргна наопаку, направете ги потребните прилагодувања и продолжете да туркате напред.

Како заклучок, одржувањето на мотивацијата како претприемач во е-трговија бара комбинација од начин на размислување, стратегија и грижа за себе. Со поставување на цели, опкружување со мрежа за поддршка, практикување грижа за себе, славење на успехи и учење од неуспехите, можете да се мотивирани и да ги надминете сите предизвици што ќе ви се појават. Запомнете, успехот е патување, а да се мотивирани е клучот за постигнување на вашите долгорочни цели во индустриската за е-трговија.

#### 4.4. ОДРЖУВАЊЕ НА МОТИВАЦИЈАТА ВО СЛЕДЕЊЕ НА ИДЕИТЕ

Одржувањето на мотивацијата долгорочно може да биде предизвик, но постојат различни стратегии и практики кои можат да ви помогнат да се мотивирани. Еве неколку совети за одржување на мотивација:

- Практики за грижа за себе: Грижата за себе е клучна за одржување на мотивацијата.
- Поставување на реални цели: Ова ви овозможува да доживеете чувство за постигнување додека напредувате, што може да зголеми вашата мотивација.
- Создавање на тим за поддршка: опкружете се со поединци кои ве поддржуваат кои ве охрабруваат и мотивираат. Поделете ги вашите цели и аспирации со нив и побарајте нивни насоки и повратни информации.





- Прославување на успех и пресвртници: Славете ги и вашите достигнувања, без разлика колку тие изгледаат мали. Признајте го вашиот напредок и наградете се кога ќе достигнете пресвртници на патот.
- Размислување за напредокот: одвоете време за да ги цените напорите што сте ги вложили и резултатите што сте ги постигнале.
- Приспособување на целите по потреба: бидете флексибилни и спремни да ги менувате вашите цели за да ги усогласите со овашата моментална ситуација и аспирации.
- Наоѓање инспирација: Барајте извори на инспирација за да поттикнете вашата мотивација. Опкружете се со позитивни мотивирачки одржанија што резонираат со вас. Ангжирањето со инспиративен материјал може да ви помогне да останете фокусирани и мотивирани на долг рок.

Зажанете, мотивацијата може да варира и нормално е да доживеете подеми и падови на патот. Со вклучување на овие практики во вашата рутина, можете да негувате одржливи ниво на мотивација и да продолжите да се движите напред кон вашите цели.



## АКТИВНОСТИ С ОУЧЕНИЦИ

### 1. Квиз: ЕКСТРИНСИЧНО ИЛИ ВНАТРЕШНО?

Цел на учението: да може да ги идентификува надворешните и внатрешните фактори на мотивација за учење.

Размислете зошто моментално сите на обука. Дали сите така затоа што уживате во учењето и сакате да продолжите со обука за да се направите себеси и подобро заокружена личност? Ако е така, тогаш сите с уштински мотивирани. Меѓутоа, ако сите така затоа што сакате да добиете сертификат за да се направите себеси и попродажни зависоко платена кариера или да ги задоволите барањата на вашето семејство, тогаш вашата мотивација е понадворешна по природа.

Засекогаш од следните тврдења, определите дали покажува внатрешно или надворешно мотивација.

1. Сакате да учите.

- Надворешно
- Внатрешна

2. Знанието е важно за вас.

- Надворешно
- Внатрешна

3. Сакате добри оценки.

- Надворешно
- Внатрешна

4. Сакате да научите колку што можете повеќе.

- Надворешно
- Внатрешна

5. Сакате подобра работа.

- Надворешно
- Внатрешна



6. Очекувате да заработите повеќе пари.

- Надворешно
- Внатрешна

7. Сакате да му угодите на семејството.

- Надворешно
- Внатрешна

8. Ви е интересно да научите нешто ново.

- Надворешно
- Внатрешна

Внатрешната мотивација се наоѓа во поединецот. Некој може да е уште повеќе мотивиран да учи и затоа што ужива во задачите, тие веруваат дека задачите важни и сакаат да направат добра работа.

Надворешната мотивација е надвор од личностата. Некој може да е надворешно мотивиран да учи и затоа што сака да работи како парите со работа или пофалба.



## 2. ВАШАТА МОТИВАЦИЈА ДЕНЕС

Цел на учењето: да се истражат мотивационите фактори во оваа можност за обука и да се постават конкретни цели.

Чекор 1:

Размислете за минатите искуства: Размислете за моментите кога сте се чувствувале многу мотивирани и постигнати. Кои активности или цели ги следевте? Кои фактори придонесоа за вашата мотивација во тие времиња?

Чекор 2:

Исегна:

- Идентификувајте ги внатрешните мотиватори

- Идентификувајте ги надворешните мотиватори



Чекор 3:

- Пос тавете SMART цели: вос пос тавете с пецифич ни, мерливи, ос тварливи, релевантни и временс ки (SMART) цели врз ос нова на вашата с амопроценка. Раз ас нете што с акате да пос тиг нете и зошто ви е важно.



### 3. CARPE DIEM

Цел на учењето: воспоставување врска помеѓу сегашноста и иднината, овозможувајќи и истражувачите да го сфатат својот идентитет и аспирации. (Активност во мали групи од 3-4 лица).

Чекор 1: Идентитет

Обучувачот бара од секоја група да создаде „идентитет“. Учениците треба како група да претставуваат мажили жена, наведувајќи го името, возрасната, кои се неговите/нејзините хоби, кои се неговите/нејзините омилене предмети, како е соствено неговото/нејзиното семејство.

Тие треба да одговорат на две прашања (со помош на артистички арт поделена во две колони):

1. ШТО С АКАМ ДА ПРАВАМ УТРЕ ?
2. ШТО С АКАМ ДА ПРАВАМ ЗА 3 Г ОДИНИ ?

(Возвистност од возрасната на учениците, годишниот интервал може да се зголеми)

Секоја група пишува по 4-5 одговори на двете прашања со фиктивниот идентитет.

29

Чекор 2: Соподување

Обучувачот бара од секоја група да го претстави својот идентитет пред одделението и да каже што е скапат да направат утре и што скапат да направат за 3 години.

Чекор 3: Евалуација

Обучувачот може да ги користи следниве прашања со своите ученици:

- Дали постои корелација помеѓу моите сегашни постапки и моите аспирации за следните 3, 5, 7 или повеќе години?
- Кои активности ги преземам сега и поставам краткорочни и долгорочни цели?
- Кои чекори можам да ги преземам сега и реализирам моите цели? Дали моите дневни активности се значајни? Направи секој ден го одживувам како се веќе можност?
- Дали размислувам за иднината? Дали имам визија или проект? Како можам да ја реализирам мојата идна аспирација?
- Со постапка да се биде „овде и сега“ и самосвесен! Како го разбираш?



#### 4. ЗАМЕНЕ

Цел на учењето: размислете и развијте самодоверба.

Чекор 1:

Секој учесник добива лист со следните недовршени реченици.

- Се сакам себеси и затоа што...
- Јас сум експерт за...
- Се чувствувам добро за...
- Моите пријатели би ви кажале дека имам одлично...
- Моето омилено место е... • Ме сака... • Луѓето велат дека сум добро... • Ми рекое дека имамубава... • Се сметам себеси и за добар... • На многу уживам...
- Личноста на која многу се воститувам е... • Имам природен талент за...
- Целите за мојата иднина се... • Знам дека ќе ги постигнам моите цели затоа што сум... • Луѓето ми даваат комплименти за... • Се чувствувам добро кога... • Сум бил усешен во... • Се сметам кога размислувам за... • Особини поради кои се воститувам е... • Се чувствувам мирно кога...

30

Учесниците треба да одговорат на сите прашања, само ако сакаат. Тие можат слободно да прескокнат некои.

Чекор 2:

Кога сите ќе завршат, обучувачот бара од учесниците да ги подели своите одговори на доброволна основа.



Алтернативно, кога е време да ги споделите одговорите:

- Обучувачот може да побара од учениците да споделат три најизненадувачки наоди за неговите / с аматата.
- Обучувачот може да избере одредено прашање и да ги праша сите што сакаат да ги споделат своите одговори. Одговорите се групирани на табла/нах артиста.
- Обучувачот може да започне дискусијата и да ги охрабри учениците преку изразување на неговото/нејзиното личное искуство.

Во ситуација кога одговорите може да бидат негативни, груби или исмејувачки, од уштеинско значење е тренерот да осетне што е можно поприлаг одлив. Наместо да ги игнорира таквите одговори, обучувачот треба да се сретне да ги идентификува сите позитивни аспекти во нив.

Чекор 3: Евалуација

Накрајот од активностите за евалуација се користат следниве прашања:

- Како доживеавте активностите? Кои промени би можеле да ги подобрат вашите искуства?
- Дали ви е тешко да ги идентификувате позитивните квалитети во себе? Дали е лесно да се да ги изразат?
- Дали верувате во одговорите што ги дадовте?
- Што е самодоверба? Зошто е важно? Како да се зајакне?
- Какви личности споделувате со вашите врстници?
- Дали сте свесни за вашите таленти, способности и вештини?
- Дали сте откриле нешто ново за себе или за вашите соученици преку оваа активност?





## 5. ринг ишпил на професии

Цел на учението: да се промовира разбирањето на учениците за прашања поврзани со улогата на образование и обука, зошто е потребно и корисно.

На крајот од оваа активност, учениците ќе можат:

- Зголеми нивната самостојност заврската помеѓу хобиите и потенцијалната иднина кариери.
- Препознајте ги вештините кои се особено релевантни за одредени професии.
- Подобрување на нивните самостојности за соработка и комуникација.
- Поддржете ги учениците во нивното учење и насочете ги кон градење автономии.

Обучувачот ги соделува следниве прашања:

- Што ми се допаѓа?
- Што знам?
- Што ми треба?
- Што може да се стекне на обука?

32

### Чекор 1: Коло 1

Секој ученик треба да напише свој хоби, активност за слободно време или интерес. Врз основа на овие одговори, учениците се поделени во групи.

Секоја група треба да наведе професии кои се поврзани со овие слободно време активности.

### Чекор 2: Круг 2

Учениците ќе ги ротираат групите, при што еден поединец ќе се осетат за себе како водач или сопственик на групата, одржувајќи го континуитетот за следниот сет на ученици. По префрлувањето на групата, следната задача ќе вклучува исстражување и документирање од с уштински значајни аспекти на различни професии, како што се работно време, плата, барања за образование, итн.

### Чекор 3: Круг 3

Откако ќе заврши задачата за собирање информации за професиите, учениците повторно ќе ги менуваат групите. Во оваа завршна фаза, тие ќе се осврнат на прашањето: „Кои предмети во образованието се релевантни за овие професии, и кои вештини и знаења може да се стекнат преку училиште или курсеви за обука за да се подготват за овие кариери?“



Чекор 4: Евалуација

Накрајот – презентација на групната работа, одучесниците се бара да размислат за прашањата:

- Кои нови работи научив за професиите и предметите? • Што научив за себе?
- Кои училишни предмети се веќе важни  
за да ме трансформираат  
хоби во професија?
- Што ме изненади? • За што  
друго треба да размислувам?

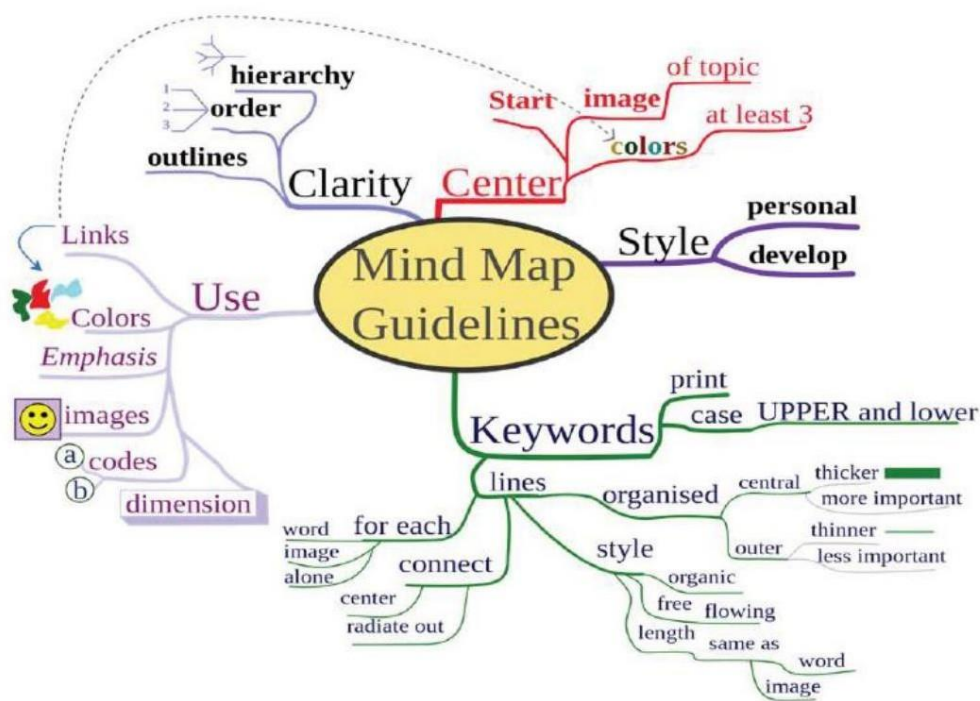


## 6. ВАШЕ ТОУЧЕ ЊЕ – УМС КА МАПА

Цел на учењето: да се разбере нивната мотивација за учење преку идентификување на нивните стратегии и силни страни, надградба на овие за планирање на идното учење.

Чекор 1: Што е умствена мапа

Обучувачот презентира пример на Mind Map и ги објаснува целите на активнос та.



34

Обучувачот презентира на учениците чекорите како да креираат умствена мапа во следните чекори:

1. Започнете од центарот на празна страница.
2. Користете слика или слика за вашата централна идеја.
3. Користете бои на скала.
4. Поврзете ги вашите главни гранки со централната слика и поврзете ги вашите вторични гранки од трето ниво до прво и второ ниво итн.
5. Направете ги вашите гранки закривени наместо праволинейни.
6. Користете по еден клучен збор по ред.
7. Користете слики на скала.

1 Повеќе информации: [www.tonybuzan.com/about/mind-mapping](http://www.tonybuzan.com/about/mind-mapping)



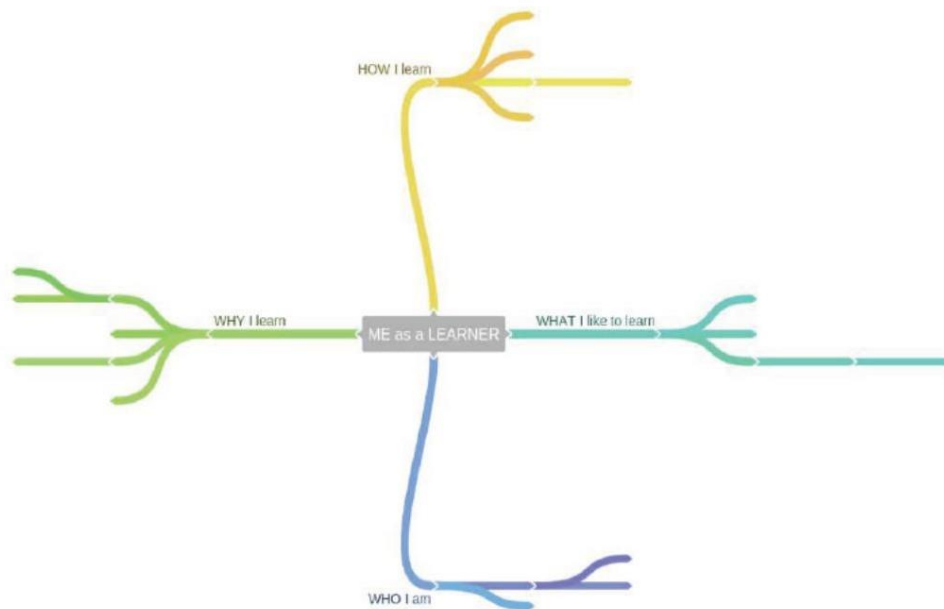
Учесниците се упатени внимателно да ги прочитаат дадените упатства. Потоа, обучувачот ќе демонстрира создавање на умствена мапа врз основа на дадениот пример, фокусирајќи се на образованието, кариерата и мотивацијата за учење. Сепак, нагласено е дека оваа активност може да се прилагоди на која било друга тема по потреба. Пред да продолжи со креирање на умствената карта, обучувачот ќе ја дефинира конкретната задача или тема, без разлика дали е поврзана со хоби, интереси, професии или која било друга тема избрана за активността.

Чекор 2: Создадете ја вашата умствена мапа

Обучувачот им дава инструкции на учениците да создадат колажна умствена мапа користејќи фотографии и текст добиени од списанија. Оваа умствена карта треба визуелно да ги претставува вашите индивидуални силни страни, лични вредности, мотивација за учење, стратегии и уникатни квалитети.

Главните точки за размислување се:

- Зошто учам = мотивација
- Со што скадам да учам = стратегии
- Како да учам = претпочитани модалитети на учење
- Кој сум јас = самосвест за историјата на учење



За централната идеја треба да се користат слика или слика.



Чекор 3: С поделување

Ког а учениците се подготвени, тренерот ги поканува да апретс тават својата умствена мапа/колажна ос татокот од групата.

Чекор 4: Евалуација

По активноста, обучувачот може да олесни дискусииата на час фокусирајќи се на следните теми:

- Зошто е важно образованието и учењето?
- Што ги мотивира учениците да постигнат подобри резултати во учењето?

Овие дискусии можат да дадат вредни сознанија за значењето на образованието и факторите што ги поттикнуваат учениците да напредуваат во нивното патување за учење.

## 7. ПОСТАВУВАЊЕ ПАМЕТНИ ЦЕЛИ

Учесниците соработуваат за да создадат SMART цели врз основа на дадено сценарио,

\*С поделување и дискусииа за креирањето на SMART цели за да се добие увид во различни перспеक्टиви

## 8. КРАТКОРОЧНИ И ДОЛГОРОЧНИ ЦЕЛИ

Секој учесник ќе се подели на краткорочна и една долгорочна цел (реална или измислена).

## 9. ВИЗИЈА ОДБОР

Изработка на општествени табли за визија со поставување слики, зборови и симболи кои ги претставуваат нашите цели и создаваат визуелна претстава за она што сакаме да постигнеме.

\*Можете да направите ова на вашите компјутери на платформа како Canva или на хартија со писание исечоци

## 10. АКЦИСКИ ПЛАН

- Поставете си цел за себе/вашата компанија.
- Најдете пречка што може да се поави
- Развистратегија за преминавање



## 11. ГЛЕДАЊЕ И АНАЛИЗИРАЊЕ НА ВИДЕА

1. [https://www.youtube.com/watch?v=F5R49m09ZM&ab\\_channel=Dr.SandeepAtreatСоциалност](https://www.youtube.com/watch?v=F5R49m09ZM&ab_channel=Dr.SandeepAtreatСоциалност)

Сегга, с ите заедно ќе разговараме за следниве прашања:

- Што научивте за видеото и како можете да го примените на вашето лично искуство?
- Зошто мислите дека емоционалната интелигенција може да ви помогне да ги постигнете вашите цели?

2. [https://www.youtube.com/watch?v=1gzVhnT3pB4&ab\\_channel=TherapyinaNutshell](https://www.youtube.com/watch?v=1gzVhnT3pB4&ab_channel=TherapyinaNutshell)

Сегга, с ите заедно ќе разговараме за следниве прашања:

- Какони влијателни циклуси отпаѓаат од допамин?
- Дали вашиот само-разговор е гљубок кон себе? Како можете да го подобрите?
- Размислете за други начини за следење на вашите досегнувања.
- Споделете со овашите партнери што работи за вас во врска со одржувањето на вашата мотивација за постигнување на вашите цели.



## 12. „КРУГ ЗА ПОДДРШКА ЗА ДОЛГ ОРОЧНА МОТИВАЦИЈА“

Во оваа активност, учесниците ќе работат заедно за да создадат круг за поддршка што ќе им овозможи да задржат долг орочна мотивација. Тие ќе се фокусираат на спроведување практики за грижа за себе, поставување реални цели, следење на успехите и размислување за напредокот.

Инструкции:

- **Формирање група:** Поделете ги учесниците во групи од 3 или 4 лица. Секоја група ќе стане „Круг за поддршка за долг орочна мотивација“.
- **Самогрижа и мотивациони практики:** Секој член на групата треба да испитува и да избере практика за грижа за себе која придонесува за одржување на долг орочна мотивација. Тоа може да биде практика поврзана со спиење, исхрана, вежбање или други аспекти на физичка, ментална или емоционална благосостојба. Членовите треба да ги споделат своите избрани практики во рамките на групата.
- **Дизајнирање на муралот:** Во рамките на групата, учесниците треба да дискутираат и дизајнираат визуелен мурал кој ги претставува избраните стратегии. Тие можат да користат картон, големарти или дури и алатка за дигитален графички дизајн. Секој член на групата ќе биде одговорен за создавање на дел од муралот што ја претставува нивната стратегија.
- **Интеграција на визуелни елементи и пораки:** Секој член на групата треба да придонесе со визуелни елементи и инспиративни пораки поврзани со нивната стратегија. Овие можат да бидат илустрации, фотографии, мотивациони цитати, клучни зборови, меѓу другото. Елементите треба да бидат креативни и репрезентативни за избраните стратегии.
- **Презентација на Муралот:** Откако ќе заврши муралот, групите треба да им го претстават на другите учесници. Секоја група ќе ги објасни избраните стратегии и како тие се интегрирани во муралот. Учесниците се охрабруваат да ги споделат своите лични размислувања за важноста од одржување на долг орочна мотивација.
- **Следење на успехите и пресвртници:** Учесниците треба да идентификуваат значајни пресвртници на нивниот пат кон долг орочна мотивација. Тие како група треба да воспостават систем за следење на успехите и пресвртниците. Ова може да вклучува споделена евиденција на досегувања, моменти на признание на групните состојаноци или која било друга форма на прослава што тие ја сметаат за одговорна.



## ДОПОЛНИТЕЛНИ РЕСУРСИ

- Видео 1: инстинкти, возбуда, потреби, нагони: намалување на нагонот и когнитивни теории | MCAT | Кан академика <https://youtu.be/LHnHXS51J4E>
- Видео 2: Само-ефикасност, локус на контрола и самоперцепција <https://youtu.be/lywFMVsZvNE>
- Видео 3: Возење: Изнадувачката висина за тоа што не мотивира <https://youtu.be/u6XAPnuFjJc?si=s-RkQglwVBMgHOHV>

## БИБЛИОГРАФИЈА

Спилман, РМ, Дампер, К., Џенкинс, В., Лакомб, А., Ловет, М., и Перлмутер, М. (2020). Психологијата. (Н. Ардуини-Ван Хус и П. Керол, Ед.). Лумен учење. Преземено од <https://courses.lumenlearning.com/suny-hvcc-psychology-1> (Оригинално дело објавено 2014 година). CC-BY 4.0., Вовед во психологија

EDUC`ACTION - Каталог за методи на неформално образование, DROP-IN проект 2018-1-FR01-KA201-047884

Fastercapital.com. – Обновен од 29 ма <https://fastercapital.com/topics/sustaining-motivation-over-the-long> од 2024 година <https://fastercapital.com/topics/sustaining-motivation-over-the-long>  
haul.html#:~:text=Општо%2C%20sustaining%20motivation%20for%20long,goals%20преку%20на%20долг%20релации.

