

## AKTYWNI SAMODZIELNI

### Program zajęć motywacyjnych nr 2

Data zajęć: 06.09.2017r.

**Temat zajęć:** Motywacja – co to takiego? Metoda „krok po kroku”.

#### 1. Gra Integracyjna:

Czas trwania: ok 25min

Zajęcia rozpoczynają się grą integracyjną. Uczestnicy zostają podzieleni na grupy. W każdej grupie znajdują się osoby niepełnosprawne oraz asystenci. Uczestnicy otrzymują od prowadzącego hasła, 6-8 wyrazów np. ( gra, motywacja, asystent, lenistwo, sport, basen... itp. ). Następnie przy pomocy tych haseł, muszą ułożyć piosenkę. Piosenka powinna posiadać tyle wersów ile podanych zostało wyrazów. Po ułożeniu tekstu, grupa powinna odśpiewać ułożoną przez siebie piosenkę.

#### 2. Rozmowa z uczestnikami: Czym jest dla „Ciebie” motywacja i jak motywujemy się do działania

Prowadzący zajęcia rozpoczyna rozmowę. Każdy z uczestników opowiada czym dla niego jest motywacja, oraz jakie ma sposoby na motywowanie się do działania.

#### 3. Wprowadzenie do zagadnienia motywacji

Prowadzący zajęcia w formie krótkiego wykładu objaśnia uczestnikom:

- Jak w psychologii rozumiana jest motywacja
- Czym są procesy motywacyjne
- Objaśnienie podziału motywacji na wewnętrzną oraz zewnętrzną

#### 4. Rozmowa z uczestnikami: Jaki masz cel który chcesz zrealizować i co cię do niego motywuje.

Prowadzący zajęcia pyta każdego z uczestników czy mają jakieś cele np. ( nauczyć się gotować, przeprowadzić się, znaleźć pracę itp. ). Każdy z uczestników opowiada o swoim celu, oraz o tym co go motywuje do działania.

#### 5. Wprowadzenie do zagadnienia metody „krok po kroku”

Prowadzący objaśnia uczestnikom czym jest działanie „krok po kroku” i jak ma wpływ na naszą motywację do działania.

#### 6. Ćwiczenie:

Każdy z uczestników otrzymuje zadanie, by za pomocą metody „krok po kroku” spróbować ułożyć plan działania dla innego uczestnika. Ćwiczenie to nawiązuje do punktu 4.

Uczestnika A ma cel – przeprowadzić się do Warszawy

Uczestnik B ma cel – nauczyć się gotować

Uczestnika B otrzymuje zatem zadanie by przygotować plan dla uczestnika A. Czyli co uczestnik B by zrobił by dojść do celu uczestnika A stosując zasadę „krok po kroku”.

#### 7. Podsumowanie:

Prowadzący podsumowuje zajęcia, przypomina podstawowe zagadnienia. Zadaje również uczestnikom zadanie do domu, polegające na stworzeniu planu, realizacji swojego celu, który sobie wyznaczyli.