

CREȘTE-ȚI MOTIVAȚIA

SFAT GENERAL

MISIUNE: Stimulează-ți motivația

De ce?

- Toți știm cum e când te simți complet lipsit de motivație și nu ai chef să te dai jos din pat, să participi la cursurile online, să-ți faci temele sau să înveți pentru examene. Nu intra în panică! Motivația este o stare de spirit dinamică care evoluează și care trebuie menținută și activată regulat. Dacă te afli într-o situație asemănătoare, găsești aici tot ce ai nevoie. Mai jos vei afla noi trucuri pentru a-ți regăsi motivația.
- În ciuda acestor dificultăți, trebuie să rămâi motivat pentru pregătirea ta. Fără motivație, riști să renunți la cursurile la care te-ai înscris.

Bonus!

Să știi cum să-ți crești motivația îți va fi util și când vei intra în lumea profesională.

Cum să reușești?

E normal ca motivația să fluctueze în timp ce înveți și e chiar indicat să ai îndoieli de-a lungul parcursului tău academic. Deși depinde de mulți factori, pe care unii poate nu îi poți controla, doar tu o poți influența, din moment ce provine din propriile tale percepții.

- **Evaluează-ți semnele demotivării:** De la un timp ai observat că ți-a scăzut interesul legat de învățare. Care sunt aspectele care te demotivează? Dimpotrivă, ce crezi că te motivează sau te-ar ajuta să te simți mai motivat?
- **Stabilește-ți obiectivele** și fă o listă cu ele, ca să te încurajezi să le îndeplinești.
- Izolarea este o sursă de probleme în învățarea la distanță. **Interacționează cu alții** pentru a învăța cum să rămâi motivat.

Bune practici

1# DORMI SUFICIENT



Toată lumea știe că somnul este primordial. Dacă nu dormi suficient noaptea, te vei trezi dimineața (sau abia după-amiază) obosit și furios, lipsit de orice motivație. În schimb, după o noapte bine dormită, te vei simți revigorat și pregătit pentru o nouă zi.

BONUS

Nu așipi la loc! Nu doar pentru că oricum va trebui să te trezești, ci gândește-te așa: să te dai jos din pat este prima sarcină a zilei. Să adormi iar, înseamnă să nu reușești s-o îndeplinești. Dacă eșuezi la prima provocare a zilei, cum poate să-ți meargă bine mai departe? Nu e foarte motivant, nu-i așa?

2# GÂNDEȘTE-TE LA CE TE MOTIVEAZĂ

■●▲ BONUS

Motivația cea mai bună e cea care vine din interior. Gândește-te de ce vrei să-ți petreci timpul studiind. Fă-ți o listă cu motivele tale și lipește-o într-un loc în care să o poți vedea în fiecare dimineață. De exemplu, pune-o la capul patului sau folosește-o ca wallpaper la telefon.

Dacă ți-e greu să afli ce te motivează, iată o listă care te-ar putea ajuta:

- Vreau să învăț ca să evoluez.
- Este important pentru pregătirea mea profesională, pentru locul de muncă.
- Vreau să am acces la profesia visurilor mele.
- Vreau să le dovedesc contrariul celor care s-au îndoit de mine.
- Vreau să știu că măcar am încercat.
- Nu vreau ca mai târziu să regret că n-am făcut nimic.
- Când te simți demotivat, recitește-ți lista.

Consultă-ți în mod regulat lista de obiective și motive, astfel încât să nu pierzi niciodată din vedere imaginea de ansamblu.

Vizualizează-ți obiectivele. De exemplu, dacă vrei să fii manager de transport, imaginează-te organizând un transport. Dacă o s-o faci înainte de a-ți rezolva temele sau a citi pentru examene, îți vei impulsiona motivația și vei ști că munca grea îți va fi răsplătită.

3# PRESIUNEA DE GRUP POZITIVĂ

■●▲

BONUS

Există o presiune de grup negativă și una pozitivă. Prima te poate demotiva, dar cea de a doua te poate ajuta să rămâi motivat.

De asemenea, creează motivație, chiar dacă nu o ai. Stabilește o întâlnire de lectură cu prietenii tăi. Nu numai pentru că vă puteți motiva unul pe celălalt, dar asta va produce și o presiune externă care te va obliga să înveți. Când știi că prietenii se așteaptă să studiezi cu ei, nu vrei să-i dezamăgești.

Găsește-ți un partener sau un grup de lucru cu care să schimbi idei, să lucrezi sau să studiezi.

Planifică sesiunile de muncă în grup.

Să nu rămâi izolat este un factor important pentru succes, mai ales în timpul învățării la distanță.

4# ÎMPARTE-ȚI SARCINILE ÎN PĂRȚI MAI MICI ȘI IA PAUZE

■●▲

BONUS

Perioadele lungi de studiu sunt demotivante: **planifică-ți perioade scurte, dar frecvente**, în care să-ți îndeplinești sarcinile. Motivația provine și din sentimentul că ești productiv. În primul rând, așa îți poți păcăli creierul că ai mai puțin de lucru. Este mult mai ușor să „scrii un eseu de câteva paragrafe în douăzeci de minute” decât să „scrii un eseu reflexiv de o mie de cuvinte despre sensul retoricii în comunicare”.

În al doilea rând, îți poate ușura învățarea. Memorarea se produce când celulele nervoase formează noi rețele. Pentru ca modificările să fie permanente, e nevoie de un anumit timp de

Folosește **Tehnica tomatei** ca să-ți fie mai ușor să iei pauze. Pe scurt, asta înseamnă să-ți programezi sesiuni de învățare de 25 min, urmate de câte o pauză de 5 min.

La fiecare 4 'tomate', ia o pauză mai lungă de 15-30 min.

procesare a datelor învățate. De aceea, pauzele regulate facilitează învățarea.

5# PLANIFICĂ-ȚI ZIUA DIN TIMP



BONUS

Unul dintre cei mai mari ucigași ai motivației este să nu știi ce ai de făcut pe parcursul unei zile. Sau, practic, dacă știi că ar trebui făcut ceva, dar nu ai o listă concretă de treburi, o să te uiți toată ziua la Netflix.

De aceea, îți sugerăm să te gândești la trei lucruri pe care dorești să le realizezi mâine. Când ai terminat, notează-ți-le pe hârtie. Acum ai o listă concretă, știi ce ai de făcut și nu mai poți scăpa de ea.

De asemenea, notează în lista de activități și ceva care îți place să faci. De exemplu, să citești o carte sau să ieși la plimbare cu câinele. Este foarte greu să te trezești motivat când știi că te așteaptă de rezolvat doar sarcini obligatorii.

Instrumente / resurse care să te ajute:

- Întâlnirile video între studenți și formatori pot ajuta la promovarea dialogului și a interacțiunilor.
- Tehnica tomatei: <https://todoist.com/productivity-methods/pomodoro-technique>
- Instrumente de planificare



Bine de știut:

- Unele dintre cursurile teoretice sau care se referă la noțiuni fundamentale ți se pot părea inutile, în comparație cu cele mai concrete, iar asta îți poate afecta motivația. Totuși, predarea noțiunilor teoretice îți va permite să dobândești cunoștințe și calități de bază (de ex.: rigoare, capacitate de analiză și abstractizare), care să reprezinte punctele tale forte ca student!
- *“E mai ușor să rezisti la început, decât la sfârșit”*- Leonardo da Vinci.

CONVINGERI PERSONALE

ÎNAINTE DE CURS

MISIUNE: IDENTIFICĂ ȘI LUCREAZĂ LA CONVINGERILE TALE PERSONALE

De ce?

- Convingerile tale despre capacitatea de a reuși și despre cum acționezi joacă un rol crucial în concentrarea și performanța ta.
- Cu cât ești mai încrezător în abilitățile tale, cu atât vei fi mai motivat să înveți și, ca urmare, vei avea rezultate mai bune.
- Percepția pe care o ai despre cursul urmat îți va influența motivația și implicarea: **Sunt motivat de dorința de a învăța și de a înțelege informațiile noi din cursurile mele** în comparație cu **Mă duc la cursuri pentru că sunt obligatorii.**



Bonus!

Fie că țintești spre succesul academic, cel profesional sau dorești să începi propria ta afacere, **a avea mentalitatea potrivită este ceea ce va face adesea diferența între succes și eșec.**

Cum să realizezi asta?

Să-ți modifice convingerile personale este un factor cheie în succesul și perseverența în învățare. Iată câteva modalități de a le identifica și îmbunătăți:

- Gândește-te global la obiectivele tale educaționale și profesionale și întreabă-te care sunt beneficiile cursurilor la nivel personal (de exemplu, dobândirea de noi cunoștințe, dezvoltarea metodelor de lucru, accesarea unui viitor loc de muncă etc.).
- Păstrează o atitudine constructivă, concentrându-te pe ceea ce ai învățat și pe metodele pe care le-ai dezvoltat, mai degrabă decât pe lacune sau dificultăți. Aceasta va contribui la sentimentul că ești competent.

=> Simplul fapt că înlocuiești sintagma „am eșuat” cu „nu am reușit încă” îți va permite să perseverezi și să evoluezi.

Bune practici

1# PUNE-TE LA ÎNCERCARE



Începe fiecare zi/activitate nouă cu un obiectiv specific, provocator, care să te încurajeze să încerci noi moduri de a progresa.

2# STABILEȘTE OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

Înainte de fiecare curs, stabilește-ți obiectivele de învățare.

3# LUCREZĂ LA CONVINGERILE TALE NEGATIVE

BONUS



De ex.: "Nu învăț bine la cursul ăsta".

Convingere pozitivă: "Sunt capabil să învăț la acest curs".

Fă două coloane în care să-ți notezi convingerile pozitive/negative.

Analizează-ți convingerile și stabilește care sunt slabe, medii sau puternice. Apoi alege din listă o credință puternică negativă și una puternică pozitivă.

Dacă „nu înveți bine” la acest curs, fă o listă cu toate lucrurile pe care reușești să le faci la acest subiect și vezi la cât de departe ai ajuns.

Cel mai bun mod de a progresa este să înveți din propriile greșelile. Poți pregăti întrebări pentru a afla ce să faci pentru a te îmbunătăți.

De fiecare dată când termini un curs online:

- Gândește-te la ceva din curs care ți-a plăcut.
- Gândește-te la ceva ce ai învățat.
- Gândește-te la un exercițiu pe care l-ai făcut mai bine.



Bine de știut:

- Percepțiile și așteptările pe care le ai în privința cursurilor frecventate pot să nu corespundă 100% realității cu care te confrunți. De exemplu, unele dintre lecțiile teoretice sau fundamentale ți se pot părea inutile, în comparație cu învățarea unor concepte mai concrete, ceea ce îți poate afecta motivația. Cu toate acestea, predarea unor asemenea noțiuni îți va permite să dobândești cunoștințe și calități de bază (de exemplu: rigoare, capacitate de analiză și abstractizare), care vor reprezenta punctele tale forte ca student!

Bine de știut: Un metastudiu din 2008 referitor la practicile educaționale a constatat că autoevaluarea elevilor este factorul numărul unu în îmbunătățirea învățării acestora. [John Hattie, *Visible Education*].

REFLECTĂ ASUPRA PROGRESULUI ÎNVĂȚĂRII

DUPĂ CURS

MISIUNE: ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI ÎNVĂȚAREA DESCOPERINDU-ȚI PUNCTELE FORTE ȘI PUNCTELE SLABE

De ce?

- A învăța înseamnă „a dobândi cunoștințe, înțelegere sau abilități prin studiu, instruire sau experiență”. Ai învățat ceva nou numai dacă poți acum răspunde la o întrebare la care înainte nu ai fi putut s-o faci.
- Dacă îți cunoști punctele tari și punctele slabe, îți poți adapta gândirea la diverse sarcini și, în acest fel, poți învăța mai ușor. Pe de altă parte, dacă îți evaluezi prost performanțele, nu poți lua măsuri corective sau nu îți poți îmbunătăți învățarea.



Bonus!

Să verifici dacă ai înțeles este o parte integrantă a procesului de învățare. Nu trebuie să aștepti până când te lupți cu temele sau obții performanțe slabe la un test ca să identifici domeniile de îmbunătățire și lacunele din cunoștințele tale: cu cât le afli mai devreme, cu atât le vei putea rezolva mai repede. Vei memora mai mult din fiecare lecție, ceea ce îți va crește încrederea și îți va accelera progresul. Este util să ai mai multe metode de a determina cât și ce anume ai reușit să reții dintr-o lecție.

Cum să realizezi asta?

- Există numeroase modalități de a verifica gradul de înțelegere a cursurilor, uită-te mai jos la câteva bune practici în acest sens!

Bune practici

1# FĂ UN REZUMAT



1. Găsește subiectul textului și ideile lui principale.
2. Distinge între detaliile majore și minore. Un rezumat este o versiune prescurtată a textului original. Va trebui să te concentrezi pe informațiile care „trebuie știute”.
3. Elimină detaliile și exemplele minore. Condensează textul, fără a denatura ideile autorului.
4. Reordonează ideile, dacă e necesar.
5. Rezervă-ți păreri personale: analiza textului e importantă, dar nu face parte dintr-un rezumat. Rezumă cursul în 5 cuvinte (nici unul în plus, nici unul mai puțin). Apoi, rezumă-l în 10 cuvinte (nici mai mult, nici mai puțin). Compară rezumatul cu sumarul cursului și vezi dacă ai omis ceva important.

2# FII CHIAR TU PROFESOR

Încearcă să explici cuiva lecția cu cuvintele tale, ca și cum tu ai fi profesorul. Poți s-o faci într-un grup de studiu, cu un partener de învățare sau pe cont propriu. Dacă citești materialul cu voce tare, vei observa unde ai confuzii și ai nevoie de mai multe informații, iar asta te va ajuta să reții mai bine noțiunile. Pe măsură ce explici, folosește exemple și fă conexiuni între concepte. Este bine (chiar de preferat) să o faci cu notițele în mână. La început, poate fi necesar să te bazezi pe ele pentru a prezenta

lecția, dar până la urmă o vei putea face fără ajutorul lor.

3# REFLECTĂ ASUPRA CURSULUI



După curs, **gândește-te la cursul predat** și notează-ți cei ai învățat și ce ți s-a părut mai dificil.

2# AUTOTESTEAZĂ-TE

Testele te ajută să îți amintești mai bine ce ai învățat, deoarece recuperarea informațiilor din memorie îmbunătățește memorarea pe termen lung. Te poți testa încercând să-ți amintești ce ai învățat sau explicând cu voce tare lecția, fie ție însuși, fie altcuiva care e pregătit să te asculte. Poți cere unui prieten să-ți pună întrebări despre curs. Avantajul e că vei obține un feedback imediat, indiferent dacă răspunzi corect sau greșit.

Instrumente / resurse care să te ajute:

- Aplicații de *mind mapping*
- Kahoot
- Lucrul în perechi



Bine de știut:

Cercetările au arătat că creierul este capabil să producă noi celule cerebrale, un proces cunoscut sub numele de neurogeneză. Cu toate acestea, multe dintre aceste celule vor muri în final, cu excepția cazului în care persoana se angajează într-un proces de învățare intenționată. Învățând lucruri noi, celulele sunt menținute în viață și încorporate în circuitele creierului (Shors TJ, Anderson ML, Curlik DM 2nd, Nokia MS: [Use it or lose it: how neurogenesis keeps the brain fit for learning](#)).