

Delavnica za študente

Motivacija in orodja za njeno upravljanje

Cilj delavnice je ponuditi razumevanje motivacije, stresa (kot pomembnega dejavnika za motivacijo sploh v času epidemije), njune povezanosti ter ponuditi ideje in orodja za obvladovanje stresa in motivacije med študijskim procesom.

Vsebina:

- 1. Motivacija:** Kaj je motivacija? Zakonitosti motivacije. Najpogostejši vzroki nemotiviranosti in „zdravila“ zanje
- 2. Cilji:** Cilji kot motivacijsko orodje. Kriteriji za dobro postavljen cilj po metodi SMART.
- 3. Povezanost stresa in motivacije:** Ni vsak stres slab. Obstaja področje, kjer stres lahko dvigne motivacijo in pripelje do najboljših rezultatov. Kje je to področje? Kdaj se stres prelevi iz našega pomočnika v našega sovražnika?

Način dela:

Interaktivno predavanje, praktični primeri, vaje, diskusije. Udeležence vabim k aktivni udeležbi in razmišljanju in jih vodim do osebnih uvidov in iskanju konkretnih rešitev. Z njihovo pomočjo se ustvari temelj za pozitivno rast vsakega posameznika.

Termin, trajanje in lokacija

Sreda, 3.11.2021 ob 20:00 na povezavi: <https://uni-lj-si.zoom.us/j/95810686390>

Delavnica traja 90 min.

Predavateljica:

Helena Žitnik

Univ. dipl. ekon., INLPTA NLP trenerka, predavateljica