

Anexa 2 - Model de Activitate de *Apel la Acțiune*

Tema: Motivarea proprie

<b>Domeniul tematic</b>	Motivarea proprie
<b>Titlul activității</b>	Defalcarea sarcinilor
<b>Tipul de resursă</b>	<b>Activitate independentă</b>
<b>Fotografie</b>	<pre>graph LR; A[Vizualizează sarcina] --&gt; B[Notează toți pașii pe care trebuie să-i urmezi]; B --&gt; C[Asigurați-vă că pașii sunt în ordine logică]; C --&gt; D[Alocați timp pentru fiecare sarcină];</pre>



**Durata activității**  
(în minute)

**30 de minute**

**Rezultatul învățării**

- Cunoștințe de bază despre modul în care acțiunea poate crește motivația
- Înțelegerea de bază a importanței defalcării sarcinilor în ceea ce privește gestionarea sentimentului de copleșire
- Recunoașterea timpului și efortul necesar pentru a finaliza o sarcină

**Scopul activității**

Motivarea este adesea foarte dificilă, mai ales atunci când sarcina pe care trebuie să o îndeplinim pare descurajantă. O greșeală frecventă este aceea de a aștepta să ne simțim motivați sau să avem "dispoziția necesară" pentru a finaliza o sarcină (dispoziția noastră ne ghidează acțiunile). Această tactică duce la amânare și la și mai mult stres. Cercetările psihologice au arătat că acțiunile noastre ne pot schimba starea de spirit și sentimentele de motivație (acțiunile noastre ne schimbă

<p><b>Materiale necesare pentru activitate</b></p>	<p>starea de spirit). Atunci când ne confruntăm cu sarcini dificile și copleșitoare, trebuie să începem cu lucruri mărunte.</p> <p>În această activitate independentă, vom vedea beneficiile defalcării sarcinilor pentru a ne ușura frustrarea și pentru a ne îmbunătăți treptat capacitatea de a ne motiva.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fișa de lucru</li> <li>● Stilou/creion</li> </ul>
<p><b>Instrucțiuni pas cu pas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Pasul 1:</b> Luați fișa de defalcare a sarcinilor.</li> <li>● <b>Pasul 2:</b> Selectați o sarcină pe care trebuie să o îndepliniți în viața de zi cu zi și pe care ați tot amânat-o (ar putea fi scrierea unui CV, căutarea de locuri de muncă, căutarea de oportunități educaționale și cursuri sau completarea aplicațiilor pentru locuri de muncă etc.).</li> <li>● <b>Pasul 3:</b> Vizualizați modul în care veți finaliza sarcina și scrieți fiecare pas pe care trebuie să-l faceți. (15 minute)</li> <li>● <b>Pasul 4:</b> După ce ați realizat prima schiță, luați în considerare și estimați cât timp aveți nevoie pentru fiecare etapă. Dacă vreun pas ar dura mai mult de 15 minute pentru a fi finalizat, gândiți-vă dacă puteți împărți pașii respectivi în pași și mai mici. (10 minute)</li> <li>● <b>Pasul 5:</b> Scrieți cum ați dori să vă răsplătiți după ce ați finalizat toți pașii. Recompensa ar trebui să fie proporțională cu efortul necesar pentru a finaliza întreaga sarcină și ar trebui să fie ceva ce vă face plăcere.</li> <li>● <b>Pasul 6:</b> Atașați foaia de lucru într-un loc vizibil din casă/cameră pentru a vă reaminti sarcina și recompensa și începeți să puneți în aplicare acești pași cât mai curând posibil.</li> </ul>

