FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Programul Operaţional Capital Uman 2014-2020

**Axa prioritară 6**: Educație și competențe

**Prioritatea de investiții 10i**: Reducerea și prevenirea părăsirii timpurii a școlii și promovarea accesului egal la participarea educație timpurie, învățământ primar și învățământ secundar de calitate, inclusiv prin căi formale, non-formale și informale pentru reintegrarea în educație și formare;

**Obiective specifice (O.S.)** : 6.2, 6.3, 6.4, 6.6

**Titlul proiectului:** „RE-Activ - Reducerea abandonului școlar printr-un set de activități educaționale adaptate la nevoile specifice ale copiilor”

**Contract: POCU/74/6/18/106957**

**Beneficiar:** Inspectoratul Școlar Județean Argeș

**Parteneri:** P1- Casa Corpului Didactic Argeș

**TEST – ITI STII NIVELUL DE AUTO-MOTIVARE?**

A astepta sa fii impulsionat de altii pentru a face ceva si a te **motiva singur** sa realizezi un lucru sunt doua aspecte diferite. Ele fac tocmai diferenta dintre cei care isi ating obiectivele intr-un timp scurt si cei care se plang ca nu le iese nimic.

**Secretul** consta tocmai in a te **auto-motiva** sau a gasi **motivatii** in cele mai comune ipostaze ale**muncii** tale.

**Motivatia** este forta care te face sa mergi inainte si sa te dezvolti. Afla ce putere de auto-motivare ai, cu testul de mai jos:

**Instructiuni**:

Pentru fiecare intrebare, alege raspunsul care se potriveste cel mai bine situatiei tale.

Dupa ce afli care este nivelul tau de **auto-motivare,** iti oferim cateva informatii care sa te ajute sa il imbunatatesti.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Intrebare** | **Deloc** | **Rar** | **Uneori** | **Adesea** | **Foarte des** |
| 1. Sunt adesea nesigur pe abilitatea mea de a atinge obiectivele propuse. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Cand lucrez pentru propriile obiective, depun efort maxim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Obisnuiesc sa imi stabilesc obiective pentru a obtine o viziune asupra vietii. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Gandesc pozitiv la stabilirea obiectivelor; ma asigur ca imi acopera nevoile la job si nu numai. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Ma recompensez (sau blamez) pentru a ramane concentrat. De exemplu, daca termin o sarcina la timp, imi iau o pauza de cafea. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Cred ca voi avea succes.daca muncesc din greu si imi folosesc abilitatile | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Ma ingrijoreaza termenele-limita, imi produc stres, anxietate. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Cand apare un eveniment neasteptat, am tendinta de a lasa balta totul si a-mi stabili o noua tinta. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Cea mai mare satisfactie la finalizarea unei sarcini este sentimentul ca mi-am facut bine treaba. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Adesea fac minimum la job, doar cat sa nu las loc sefului sau colegilor la comentarii. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11. Tind sa ma ingrijorez cand nu imi ating obiectivele si adesea ma concentrez asupra motivelor pentru care aceasta se intampla. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Imi conturez imaginea unui viitor plin de succese inainte de a-mi stabili un nou obiectiv. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Interpretarea testului**

**Calculeaza scorul obtinut si vezi care este gradul tau de auto-motivare.**

Scor:

44 – 60

Minunat! Obtii tot ceea ce vrei si nu lasi nimic sa iti stea in cale. Faci un efort constiincios de a te auto-motiva si petreci o mare parte de timp pentru a-ti stabili obiectivele si felul in care le poti atinge. Atragi si inspiri alte persoane cu succesul tau. Pasteaza aceasta atitudine favorabila auto-motivarii!

28 - 43

Te descurci bine la capitolul auto-motivare. Cu siguranta nu esti in cadere, insa ai putea mai mult. Pentru a obtine ceea ce vrei, incearca sa iti cresti factorii de motivare in toate sectoarele vietii.

12 - 27

Permiti temerilor sa intervina in drumul tau catre succes. Ai ratat, probabil, cateva obiective in trecut si te-ai convins ca nu reusesti – lucru demotivant. Depaseste aceasta limita si crezi din nou in tine.