



Kendi Kendini Motive Eğitim

KG2511

Eğitim Amacı

Çalışanların dışsal faktörlere bağlı kalmadan içsel motivasyon kaynaklarını keşfetmelerini, kişisel hedefler belirlemelerini ve zorluklar karşısında dayanıklılıklarını artırarak sürekli performans ve gelişim sağlamalarını desteklemek.

Eğitim Detayları

Kurumsal Eğitim
 Kapalı Grup / Bire-bir
 Online Yüz Yüze

Eğitim Süresi: 1 Gün / 6 Saat
 Sertifika: Katılım Sertifikası
 Eğitim Takvimi: Hİ / HS

Eğitim İçeriği

• Motivasyonun Temelleri ve Türleri

- İçsel (Kendiliğinden Gelen) ve Dışsal (Ödül/Ceza) Motivasyon Farkı
- Maslow ve Herzberg Gibi Temel Motivasyon Teorileri
- Kişisel Motivasyon Profili ve Tetikleyicileri Keşfetme

• Etkili Hedef Belirleme ve Planlama

- Motivasyonu Artıran SMART (Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili, Süreli) Hedefler
- Büyük Hedefleri Küçük ve Yönetilebilir Adımlara Bölme
- Hedeflere Ulaşmada Disiplin ve Taahhüdün Rolü

• Ertelemeyi Aşma ve Harekete Geçme

- Ertelemenin Psikolojik Nedenleri ve Bunlarla Başa Çıkma
- Görevleri Başlatma İçin Basit Teknikler (5 Dakika Kuralı, Domates Tekniği)
- Mükemmeliyetçilik Tuzağı ve Hızlı Başlamanın Önemi

• Zihinsel Dayanıklılık ve Engellerle Başa Çıkma

- Olumsuz İç Sesle Mücadele ve Pozitif İç Diyalog Geliştirme
- Hata ve Başarısızlıkları Öğrenme Fırsatı Olarak Görme (Geri Bildirim Döngüsü)
- Geri Tepmeleri Yönetme ve Motivasyonu Yeniden İnşa Etme

• Kendi Kendini Ödüllendirme ve Sürdürülebilirlik

- Küçük Başarıları Tanıma ve Kutlama
- Motivasyonu Yüksek Tutmak İçin Rutinler ve Alışkanlıklar Geliştirme
- İş-Yaşam Dengesi ve Tükenmişliği Önleme

Hedef Kitle

Başlangıç seviyesinde veya motivasyonunu sürdürmekte zorluk çeken, kişisel verimliliğini artırmak isteyen tüm çalışanlar.

