Завдання до теми Мотивація-1

1. Обчислити власні результати за опитувальником структури мотивації
2. усно (на семінарському занятті) коротко розповісти про певне власне досягнення за останні 2 місяці, акцентуючи увагу на тому, чому саме вам важливо було щось зробити, як ви вирішили приступити до справи, що було складно, але ви здолали труднощі, як саме; як ви визначили, що мету досягнуто.
3. На основі опису дій особи студенти мають визначити властиві їй головні мотиви і обґрунтувати фактами наведеного опису. (можна задавати уточнюючі запитання)
4. оповідач (за можливості) надає дані щодо власних результатів опитування щодо мотивів як еталонні. Результати зіставлення висновків та опитування аналізуються у групі під час обговорення.

Завдання SMART

За критеріями SMART проаналізувати **ціль** – work-life balance

На семінарському занятті – обговорити доцільність та ефективність, правильність роботи за критеріями SMART.

Рекомендовані джерела інформації:

<https://www.businessnewsdaily.com/5244-improve-work-life-balance-today.html>

<http://psychologis.com.ua/psihologicheskoe_blagopoluchie._k._riff.htm>

<https://pdatu.edu.ua/images/vihovna-robota/psiholog/ps10.pdf>

<https://biznesua.com.ua/postanovka-tsiley-po-sistemi-smart/>

**Самостійна робота 1.** Визначити на найближчий місяць за власну ціль певну компоненту психологічного благополуччя і проаналізувати її за критеріями SMART.

Робота виконується індивідуально, самостійно, письмово. Ціль роботи – навчальна. (обсяг – 2-3 сторінки А4, кегль 14, інтервал – 1 або 1,5). Оцінка роботи: самостійність виконання роботи і правильність аналізу цілі за SMART критеріями – 0-10 балів. (завдання слід виконати до кінця семестру)

Коли я стаю вільним від того, хто я є, я стаю тим, ким можу бути.

Лао Цзи

https://24tv.ua/business/top-50-motivuyuchih-tsitat-velikih-lyudey-dlya-ostanni-novini\_n1550491