

Мотивационные драйверы:

— это внутренние и внешние силы, которые побуждают нас действовать, ставить цели и преодолевать трудности

Внутренняя мотивация:

— связана с тем, что важно для вас на глубинном уровне:



стремление к самореализации
желание быть признанным

ощущение смысла
потребность в безопасности

Внешняя мотивация:

— это факторы окружающей среды, подталкивающие к действию:



поддержка близких
социальное одобрение

атмосфера в коллективе
материальные поощрения

► В этом разделе вы узнаете, **какие именно внутренние и внешние мотиваторы наиболее значимы для вас**, что даёт вам силы двигаться вперёд, а что может, наоборот, снижать интерес и продуктивность.

Вы увидите, как ваши драйверы проявляются в повседневной жизни, работе и отношениях, и получите примеры ситуаций, когда ваша мотивация особенно сильна или, наоборот, требует поддержки.