

Motivasyon ve İlham kaynaklarımız

Eđitim Hedefleri

- Nasıl dűşündüğünüz konusunda farkındalık arttırmak
- Hayattan daha çok doyum alarak performansınızı arttırmak
- İletişimde koçluk yaklaşımını günlük hayatınıza sokmak
- Liderliğinize değerlerinizi katarak çevrenizi olumlu etkilemek

Konular

- Nasıl motive oluruz?
- Nasıl motive ederiz?
- Koçluk ve mentörlük nedir?
 1. Otonomi-kendi hayatımızı yönetme isteği
 2. Ustalık-Gerçekten anlamlı olan bir şeyde gittikçe daha iyi seviyeye gelmek
 3. Amaç-bizden daha büyük olan bir şeyin hizmetinde birşeyler gerçekleştirme ihtiyacı

Öz farkındalık ne kazandırır?

- Kendi özelliklerini iyi bilmek ve gelişime açık olmak
- Kendisinin ve etrafındakilerin güçlü yanlarının farkında olmak
- Kendisinin ve etrafındakilerin potansiyelini maksimuma çıkararak başarılı olmak için çalışmak
- Davranışlarıyla çevresine örnek olup ilham vermek
- Güvene dayalı ilişkiler yaratıp pozitif enerji yaymak

OCEAN TEST

Bireylerin belli oranlarda sahip olduğu 5 temel kişilik özelliği vardır.Bunlar şunlardır:

*Dışadönüklük:sosyal olmaya,konuşkan olmaya ve toplu yapılan her şeye katılmaya eğilimlidir.

*Yumuşakbaşlılık:keyifli,şefkatli ve başkalarının ihtiyaçlarına daha sempatik olmaya eğilimlidirler.

*Sorumluluk(vicdanlı olma):Metanet puanı yüksek çalışkan ve gayretli,düşük puanlılar ise dikkatsiz,başiboş ve düzensiz.

*Nevrotiklik:Puanı yüksek olanlar kaygılı ve güvensiz,düşük puanlılar huzurlu ve istikrarlı.

*Deneyime açıklık:Yüksek puanlılar orijinal ve sanatsal olmaya,düşük puanlılar ise daha uyumlu olmaya yatkındırlar.

Temsil Sistemleri

- Görseller:Renklere önem verirler,görsellik önemlidir.Göğüs nefesi alırlar,geçmişe dair soru sorduğunuzda gözleri yukarıya bakar.
- İşitseller:Seslere,müziğe ve melodilere karşı duyarlıdırlar.Göğüs diyafram arası nefes alırlar.Melodik konuşurlar,soru sorulduğunda gözler kulak hizasındadır.
- Dokunsallar:Hisler konusunda son derece duyarlı ve hassastırlar.Sorulara cevap verirken gözler aşağıdadır.Genellikle rahat,salaş kıyafetler giyerler.

Güçlü Yönler

- Bilgi ve Bilgelik: Merak, Öğrenme aşkı, Muhakeme, Açık fikirlilik, Kreatiflik, Bakış açısı
- Cesaret: Yüreklilik, Dürüstlük, Şevk ve Çoşku, Azim, Doğruluk
- Sevgi: Samimiyet, Nezaket, Sosyal zeka, Cömertlik, Duygusal zeka
- Adalet: Hakkaniyet, Liderlik, Takım Çalışması
- İlmîlilik: Tevazu, Merhamet, Tedbirlilik, Öz-kontrol, Öz-düzenleme
- Aşkınlık: Güzelliği takdir etme, mizah, umut, maneviyat, minnettarlık, amaç duygusu.
- <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Güçlü yönleri kullanmaya yönelik sorular

- Seçtiğiniz 5 güçlü özellik nedir?
- Seçtiğiniz güçlü yönleri sergilediğinde gerçekten keyif alıyor musun?
- Hangi güçlü yönlerinle ilgili takdir görüyorsun?
- Güçlü yönlerini kullanarak hangi yönlerini geliştirebilirsin?

Pozitif Psikoloji

- Kişilerin optimum performansa ulaşmalarını ve daha mutlu ve doyumlu bir yaşam sürmelerini destekleyen bilim dalıdır.
- Bireyleri, organizasyonları ve toplulukları esenlik ve başarıya ulaştıran yolları keşfetmeyi ve desteklemeyi amaçlar.

Pozitif sorgulama

- Şu an hayatımda şükran duyduğum 3 şey ne?
- Şu an hayatımda beni mutlu eden 3 şey ne?
- Gelecekle ilgili beni umutlandıran 3 şey ne?

10 Pozitif Duygu

- Neşe
- Şükran
- Huzur
- İlgı
- Umut
- Gurur
- Eęlenmek
- İlham
- Büyülenmek
- Sevgi.

Barbara Fredrickson

Broaden & Build – Geniřlet & Depola & İnřa Et

- Pozitif duygular bireylerin dikkatini, yaratıcılığını, farkındalığını genişletir.
- Olaylar karşısında atacakları adımları olumlu yönde etkiler.
- Pozitif duygular zaman içinde fiziksel, entellektüel ve sosyal kaynaklar yaratır (depo)
- Pozitif duyguları daha sık yaşayan bireyler daha dayanıklı, mutlu ve hastalıklara karşı daha dirençli olurlar.
- Pozitif duygular akademik performans, iř-yaşam tatmini ile doğrudan bağlantılıdır. (inşa et)

Barbara Fredrickson

İyimser Bakış Kazanmak İçin:

- Sizi veya başkalarını karamsarlığa sürükleyen düşünceleri farkedin. Soracağınız sorularla bakış açısını değiştirebilirsiniz.
1. Bu durum zaman içinde iyi yöne doğru değişebilir mi?
 2. Bu durum hayatımda/hayatında sadece bu alanda mı yaşanıyor?
 3. Durumun böyle olmasında benim/senin rolün ne?
Başkalarının rolü ne?
Şu anda nelerin farkındayım ve neyi değiştirebilirim?
Şu anda nelerin farkındasın ve neyi değiştirebilirsin?

- **Örnek:** Çok fazla mesaiye kalıp eve geç gidiyorum. Ertesi günün sabahı da enerjisiz uyanıyorum.
1. Zaman içinde daha az mesaiye kalıp eve daha erken gitmen mümkün mü?
“Evet daha verimli çalışarak zamanımı daha iyi yönetebilirim.”
 2. Enerji seviyen sabah dışındaki zamanlarda nasıl?
“İşimi severek yaptığım için gün içinde çalışırken enerjim artıyor ama akşama doğru pestilim çıkıyor ve mesai yaparken de aslında verimsiz çalışıyorum.”
 3. Mesaiye kalmanda senin rolün ne? Başkalarının rolü ne?
“Zamanı etkin yönetemediğim için ben sorumluyum. Yöneticim de benden çok iş istiyor. Ben de ona hayır diyemiyorum. Yani yine top bende aslında.”

İyimserlikte 3 öz

- Özgüven:bireyin kendi nitelikleri konusunda başkalarına güven verme,plan yapma ve kendi geleceği konusunda emin olma.Amaçları gerçekleştirmek için süreklilik göstermede önemlidir.
- Öz-yeterlilik:bireyleri motive etmek için kaynak sunar.
- Öz-saygı:yaşamın temel güçlükleri ile başa çıkmada ve mutlu olmamızda etkili olan bir özelliğimiz olarak tanımlamaktayız.

Vücut devinimleri

- Güç Duruşu(Yıldız duruşu):Gereken enerji ve özgüveni verir.
- Dik durma:Mutlu hissettirir.
- Şampiyon duruşu:Kendinizle gurur duymanızı,başarılı olma hissini verir.

- Şu anda nelerin farkındasın ve neyi değiştirebilirsin?

Günümü daha iyi planlayabilirim. Sabah enerjim yüksekken konsantrasyon gereken işleri daha verimli çalışıp hızlı bitirebilirim.

Yöneticime de sürekli mesaiye kalmaktan yorulduğumu ve verimimin düştüğünü söyleyebilirim. Kaç yıldır birlikte çalışıyoruz, bana güvenir ve işten kaçmadığımı bilir.

Her işe acil diyor, elimdeki işleri onla paylaşıp bazılarını ertelemesini isteyebilirim.

Kendimi kurban gibi hissedip motivasyonumu düşürüyordum. Aslında benim kontrolümde olan şeyler var. Şimdi daha iyi hissediyorum.

Pozitif psikolojiyi uygulama önerileri

- Şükran/mutluluk defteri tutmaya başlayın.
- Toplantılara başlarken önce iyi giden şeylere odaklanın
- Pozitif duygu kaynaklarınızı bilin.Hangilerini daha fazla hayatınıza katabileceğinizi düşünün.
- Pozitif-Negatif duygu eşiğini 3 karşı 1 olarak yaşayın.
- Motivasyona geçmek için akış uygulamalarını belirleyin

Stratejiler

- Karar stratejisi:Çeşitli seçenekler arasında bir seçim yaparak izleyeceğimiz yola ne şekilde karar verdikimiz.
- Motivasyon stratejisi:Kendimizi harekete geçmek için nasıl motive ettikimiz.
- Öğrenme stratejisi:yeni şeyleri nasıl öğrendikimiz.

PMA Modeli(DRIVE)

P – Purpose(Amaç) -bizden daha büyük olan bir şeyin hizmetinde birşeyler gerçekleştirme ihtiyacı

Sonuç:**Yüksek performans.**

M – Mastery (Ustalık) -Gerçekten anlamlı olan bir şeyde gittikçe daha iyi seviyeye gelmek.

Sonuç:**Adanmışlık,verimlilik.**

A – Autonomy (Otonomi) -kendi hayatımızı yönetme isteği

Sonuç: **yaratıcılık ve içsel motivasyon.**

Purpose(amaç)

- Açık, net ve pozitiftir.
- İçe dönmeyi sağlar.
- Olumlu geleceği hayal ettirir.

M – Mastery (Ustalık)

- Yeni ve zorlayıcı görevler
- Karar almaya dönük toplantılar
- Problem çözme çalışmaları
- Analiz yapmak, stratejik düşünmek, kriz yönetimi
- İkna ve müzakere görüşmeleri
- Tam konsantrasyon gerektiren raporları hazırlamak
- Sunum yapmak
- Zorlayıcı bir hedefi tutturmaya çalışmak
- Takım çalışması

A – Autonomy (Özerklik)

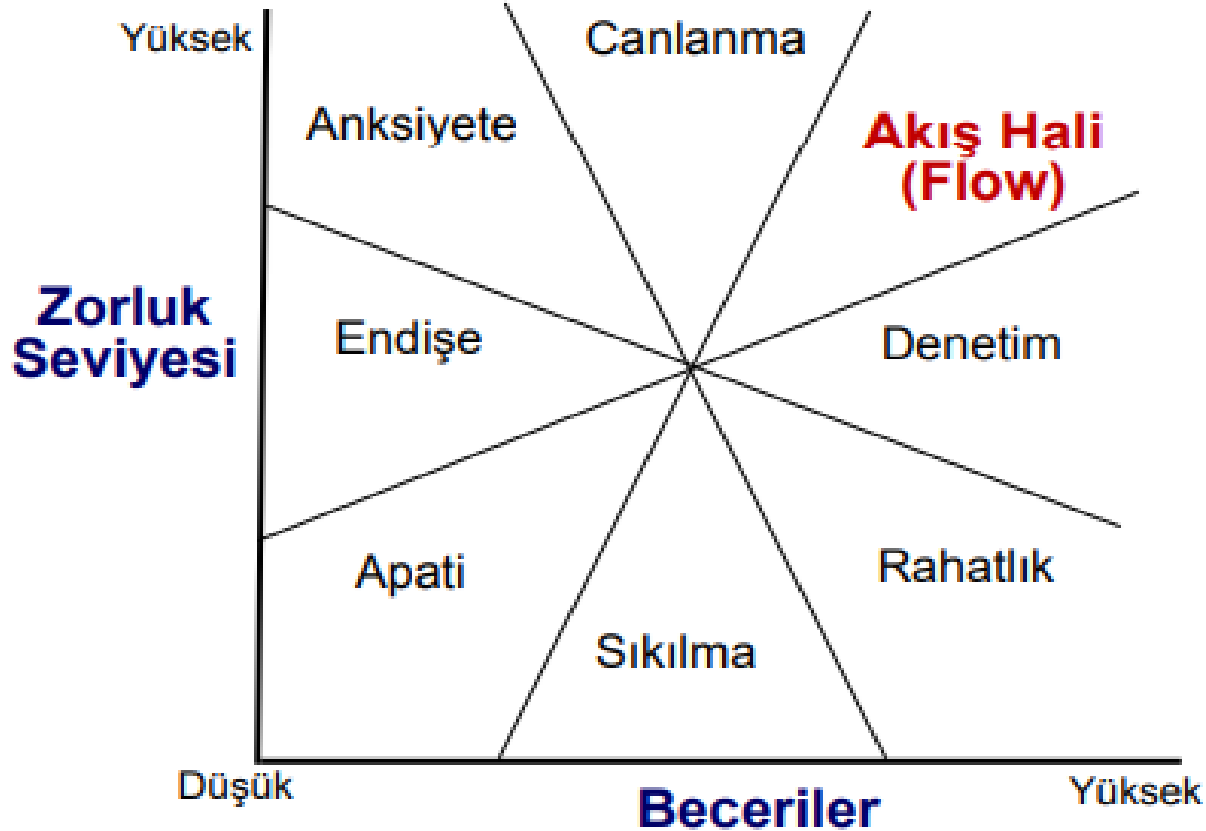
- Kişisel gelişim, inovasyon ve değişim projelerinde yer almak bu noktada gelişim sağlar.

Size, düşünce ve duygulara dair doğal yetenekleriniz ve güçlü yönleriniz ,enerji, içsel motivasyon ve başarı kaynaklarınızı ortaya çıkartır.

Özerklik alanları

- Görev
- Zaman
- Yöntem
- Takım

Engagement (Adanmışlık)



Csikszentmihalyi 1990, Massimi & Carli 1988

Akışta Olmanın Özellikleri

- Tam konsantrasyon
- Günlük endişelerden uzaklaşmak
- Hedef netliği ve hızlı geri bildirim alabilmek
- Zorluk ve beceri seviyesindeki denge
- “Egosuzluk” ve kendinden geçmek
- Zamandan kopmak □İçsel motivasyon

Hedef Belirleme

- Hedef cümlesini yazmak
- SWOT ,SMART ve GROW analizlerini yapmak
- WALT DISNEY tekniği

Koçluk ve Mentörlük nedir?

- **Mentörlük:** Deneyimli bir kişinin (mentor) bilgi ve deneyimini, diğer bir kişiye (mentee-danışan) aktardığı, ona örnek olduğu ve kendi kararlarını bilinçli olarak vermesini teşvik ettiği gelişim ilişkisidir.
- **Koçluk:** İstenen performansa ulaşmak için koç ve danışan/çalışan (coachee-performer) arasında kurulan, çalışanın çözüm üretmesine yönelik planlı bir gelişim ilişkisidir.

Koçluk İlişkisinde Verilen Mesaj

- “ Sana güveniyorum,
sana yatırım yapıyorum,
senden yüksek performans bekliyorum. “

Koçluk İlkeleri

- Güven
- İçtenlik
- Nesnellik
- Tutarlılık

Koçluk Becerileri

- Derin Dinlemek
- Sorumluluk Yaratmak
- Güçlü Sorular Sormak
- Cesaretlendirmek
- Özyönetim
- Geri Bildirim Vermek

Performans Koçluğu

- bireyin hedeflerine ve geliştirmek istediği yetkinliklerine göre eylem planlarını hazırlayarak bunu hızla harekete geçirmesini ve performansını arttırmasını sağlayan ilişkidir

Performans artışı

Problem Çözme

- Problemi belirlemek
- Problem kaynağını tespit etmek
- Çözüm olasılıkları için beyin fırtınası yapmak
- Eylem planı yapmak

Pozitif Sorgu

- Olanı takdir etmek
- Olasılıkları hayal etmek
- Olması gerekeni belirlemek
- İsteneni yaratmak