

**Plan Be: Aktiiviset seniorivapaaehtoiset
2015-1-PT01-KA204-012930**

**KOULUTUSOHJELMA | KOULUTUSJAKSO 1
MOTIVAATIO JA ODOTUKSET**

Opas vapaaehtoisille



PLAN BE -YHTEISTYÖRYHMÄ

FREGUESIA DE CASCAIS E ESTORIL – projektin koordinaattori | Cascais, Portugal
ASSOCIAÇÃO ANIMAM VIVENTEM – jäsen | Cascais, Portugal
KUUSANKOSKEN RETKEILIJÄT RY – jäsen | Kouvola, Finland
RIC NOVO MESTO – jäsen | Novo Mesto, Slovenia
SINERGIA SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE – jäsen | Bitonto, Italy

Yhteystiedot

Project Coordinator: Freguesia de Cascais e Estoril
Contact Person: Ms. Rita Serra Coelho
Address: Largo Cidade de Vitoria, 2750-319 Cascais – Portugal
Email: projetoeseuropeus@jf-cascaisestoril.pt
Tel.: + 351 214849550

Oikeudellinen ilmoitus

Tämä julkaisu on Plan Be – yhteistyöryhmän laatima asiakirja. Sen tarkoitus on tukea projektin käytännön toteutusta.
Tämä tuotos ei heijasta yhteistyöryhmän tieteellistä, pedagogista tai akateemista näkemystä. Yksikään yhteistyöryhmän jäsen tai henkilö, joka toimii sen puolesta, ei ole vastuussa tämän julkaisun käytöstä.

Tätä projektia on rahoitettu Euroopan komission tuella. Julkaisun mielipiteet ovat vain tekijän mielipiteitä eikä Komissio vastaa julkaisun sisällön käytöstä missään muodossa.

© – 2017 – yhteistyöryhmä Plan Be. Kaikki oikeudet pidätetään. Lisensioitu Euroopan Unionille ehtojen mukaisesti.

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO.....	4
2. MITÄ MOTIVAATIO ON?	5
3. EMPATIA / HYVÄT SUHTEET.....	9
4. TAVAT JA TUNNESITEET	14
5. HENKILÖKOHTAINEN TOIMINTASUUNNNITELMA	15
6. LÄHTEITÄ	18

1. JOHDANTO

Kuinka tärkeitä ovat vapaaehtoisen odotukset ja motivaatio? Vapaaehtoinen, oletko tietoinen omista arvoistasi?

Koulutusaineisto "Motivaatio ja odotukset" keskittyy tunnistamaan ja kehittämään taitoja, jotka ovat tunnusomaisia motivoituneille ihmisille; kuinka motivaatio herätetään, kuinka voimme selvittää odotuksiamme tai pelkojamme ja kuinka käsitellä tilannetta.

Tarkoitus on muutamien harjoitusten avulla antaa jokaiselle vapaaehtoiselle mahdollisuus tunnistaa omat perusarvonsa paremman ymmärtämyksen ja itsetuntemuksen saavuttamiseksi. Nämä arvot määrittävät kunkin henkilön käyttäytymistä ja sitä mitä taitoja täytyy kehittää henkilökohtaisesti ja ryhmässä motivaation herättämiseksi.

Seniorivapaaehtoisten, joilla on oma elämäntarinansa, itsetuntemuksensa ja käsityksensä ihmissuhteista, on tärkeää vahvistaa motivaatiotaan ja tietää, kuinka selviytyä odotuksista.

Kyse on prosessista, joka koskee itsetuntemusta, oppimista ja henkilökohtaista kasvua

»Ihmiset, jotka ovat kyllin hulluja luullakseen, että voivat muuttaa maailmaa, ovat ne, jotka muuttavat sitä.«

Steve Jobs

2. MITÄ MOTIVAATIO ON?

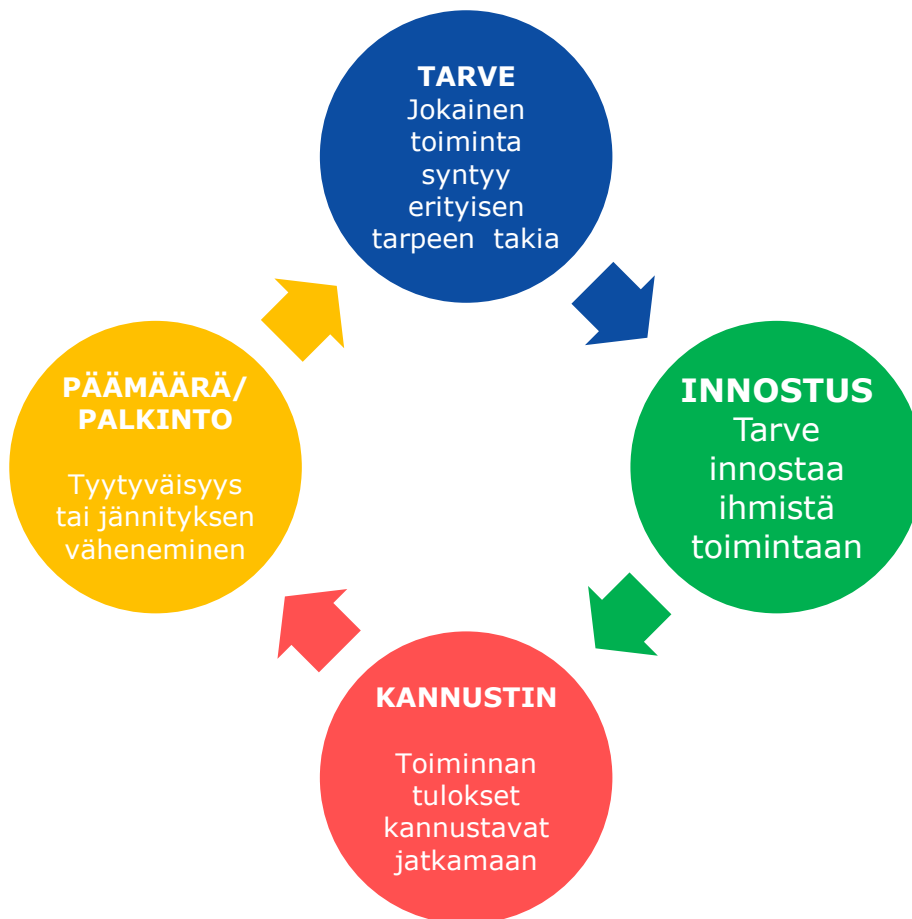
Miksi teemme sitä, mitä teemme?

Motivaatio on käsite, jota käytämme kuvaamaan sitä, miksi ihmiset toimivat tiettyjen tavoitteiden ja päämäärien saavuttamiseksi, mutta eivät joidenkin toisten. Motivaatio on kirjaimellisesti halua tehdä jotakin.

Motivaatio on psyykinen prosessi, joka määrittää käyttäytymisen tarkoituksen, suunnan ja pysyvyyden. Motivaatio saa meidät toimimaan onpa sitten kyse vesilasillisen saamisesta janon sammuttamiseksi tai kirjan lukemisesta tiedon hankkimiseksi. Motivaatio on joukko sisäisiä voimia, jotka saavat meidät toimimaan saavuttaaksemme tietyn päämäärän vastauksena johonkin tarpeeseen.

Motivaatiokehä

Useimmat motiiveistamme ovat luonteeltaan jaksottaisia – ne heräävät, ne käynnistävät käyttäytymisen, joka johtaa päämäärään. Tämä jatkuu läpi ihmisen elämän. Koska tarpeet ovat loputtomia, ne synnyttävät halun, joka sitten johtaa kiihokkeeseen toimia ja päämäärän saavuttamiseen.



Motivaatio ja odotukset

Meillä kaikilla on odotuksia itsemme ja muiden suhteen.

Meillä kaikilla on ollut pettymyksiä, kun muut eivät ole täysin vastanneet sitä mitä heiltä odotamme. Tämä voi olla erityisen tuskallista, kun nämä henkilöitä ovat niitä, joista välitämme ja joita arvostamme.

Me kaikki olemme tunteneet pettymystä ja ehkä pahaa mieltä tai häpeää, jos olemme epäonnistuneet elämään omien odotustemme mukaan.

Tapa, jolla käsittelemme odotuksiamme, vaikuttaa motivaatioomme.

Yksilö käyttäytyy tai toimii tietyllä tavalla, koska on motivoitunut valitsemaan erityisen käyttäytymismallin monien joukosta siitä riippuen, millaisen tuloksen hän odottaa valitun käyttäytymisen tuottavan.

Vapaaehtoiset, jotka osaavat selviytyä odotuksistaan, onnistuvat myös toteuttamaan omia vapaaehtoisprojektejaan. Miksi näin? Koska he osaavat kommunikoida, organisoida ja keskustella avoimesti tehtävistä asioista.

Kuinka selviytyä odotuksista?

Kolme käytännön vihjettä jokaisen omien odotusten käsittelyn parantamiseksi:

- **Älä tee oletuksia, kommunikoi!**

Jos epäröit, kysy mitä toinen ihminen haluaa tai tarvitsee tietyssä tilanteessa. On helppoa olettaa, että toinen ihminen haluaisi saada tai tehdä samaa kuin me itse. Useimmiten meillä on taipumus analysoida asioita omien uskomustemme mukaisesti, ja unohtaa että jokainen ihminen on ainutlaatuinen ja hänellä on omat mieltymyksensä, uskomuksensa ja arvonsa. Älä lankea siihen ansaan, että oletat jokaisella olevan samanlainen käsitys tilanteesta.

Voit välttää tämän ongelman neuvottelemalla ja keskustelemalla siitä, mitä odotetaan ja miten se voitaisiin saada aikaan.

- **On hyväksyttävää astua taaksepäin!**

Sinun pitää olla varma, että odotukset ovat realistisia ja saavutettavia. Jolleivät ne ole, voit ottaa ja sinun pitäisi ottaa askel taaksepäin. Ideana on, että ottamalla taka-askeleen saat tarpeesi ja kykysi tasapainoon. Ole avoin sille, mitä voit tehdä, pidä sitä haasteena, mutta tiedosta se, mitä et

voi saavuttaa. Ja vaikka epäonnistuisit, se on hyväksyttävää. Se on uusi mahdollisuus oppia ja kasvaa.

- **Nauti nyt!**

Ei ole kyse muiden odotuksista, vaan omistasi.

Hyvin usein me vertaamme itseämme muihin ja epäonnistumme tavalla tai toisella ja hyvin usein me rajoitamme nykyisiä kokemuksiamme tulevaisuuden odotuksillamme (esim. "Sitten kun saan uuden työn, olen onnellinen.")

Ei näin, vaan elä tätä päivää. Elä nyt! Etsi ympärillä olevia mahdollisuuksia nyt, älä elä odotuksissa, jatkuvassa ahdistuksessa siitä, mitä tulevaisuus tuo ja ollen riippuvainen siitä ollaksesi onnellinen. Mutta älä ymmärrä väärin odotuksia päämääristä. Päämäärät ovat upeita; sitä vastoin odotukset voivat olla hankalia.

Motivaatio ja arvot

Mitä arvot ovat?

Arvot määrittävät, mikä on ehdottoman totta meille. Ne ovat perusta käyttäytymisellemme sekä henkilökohtaiselle ja ammatilliselle kehitymisellemme. Ne motivoivat meitä todella.

Miksi ne ovat tärkeitä?

Arvot edustavat keskeisimpiä uskomuksiasi: mikä on sinulle tärkeää ja mikä innostaa sinua? Arvot ovat perustana kaikelle sille, mitä teemme. Kaikki saa alkunsa niistä. Ytimeltään ne ovat perusperiaatteita, jotka määrittävät sen, keitä me olemme. Arvot vaikuttavat asenteisiin ja käyttäytymiseen.

Kuinka voit löytää omat arvosi?

Seuraavat kysymykset voivat olla hyödyllisiä:

Mikä on minulle tärkeää juuri nyt?

Mistä todella on kyse tässä tilanteessa?

Mitä saan tästä?

Arvot voivat olla erilaisia tilanteesta riippuen, henkilön yksilölliset arvot ihmissuhteissa voivat erota esim. niistä arvoista, joita hänellä on työssä. Siksi onkin tärkeää tunnistaa omat perusarvomme eri tilanteissa ja yhteyksissä, esim. perhe, työ, ystäväpiiri, ihmissuhteet, elämä.

Käytännön harjoitus: "Perusarvot"

Tavoite: Auttaa osallistujia tunnistamaan tärkeimmät arvonsa

Materiaali: Kynä ja paperia

Kesto: Kymmenen minuuttia

Eteneminen:

1. Listaa kahdeksan elämänarvoa
2. Listaa ne uudelleen tärkeysjärjestykseen
3. Valitse tärkeysjärjestyslistalta
 - a) kahden ensimmäisen välillä ja kirjoita uudelle listalle niistä tärkeämpi;
 - b) sen jälkeen valitse toiseksi jääneen ja muiden kesken seuraavaksi tärkein ja kirjoita se listalle;
 - c) jatka edellä kuvatulla tavalla kaikkien jäljelle jääneiden arvojen suhteen.
4. Ensimmäiset neljä arvoa uudella listalla ovat sinun perusarvosasi.

Raportointi:

Mieti, mitä tapahtui, kun oli valittava kahden tärkeimmän arvon välillä.

Miten valinta tapahtui? Vaihtuiko arvojen järjestys alkuperäisestä tärkeysjärjestyksestä?

Odotitko tällaista tulosta?

Ovatko perusarvosasi ymmärrettäviä?

Onko sinusta tärkeää tiedostaa ne?

Mitä voit tehdä, tunteaksesi ja elääksesi omien perusarvojesi kanssa?

Miten motivaatio herätetään?

Motivaatio virtaa sisältäpäin, yksilön arvoista, luonnollisesta uteliaisuudesta tai intohimoista. Me keskitymme sisäisen motivaation osatekijöihin. Jos haluat saada eniten irti itsestäsi ja muista ihmisistä, jos haluat itsesi ja muiden menestyvän ja kehittyvän, tarvitset sisäistä motivaatiota.

Neljä oleellista osatekijää nousee silloin esiin:

- **Riippumattomuus:** Paras keino romuttaa toisen sisäinen motivaatio on alkaa rajoittaa sitä. Tutkimus osoittaa, että yksilön elämässä suuri osa päämääristä on helpommin saavutettavissa, jos yksilö tuntee olevansa itsenäinen päättäessään, kuinka päämääriin päästään. Niinpä, **koeta säilyttää riippumattomuutesi.**

- **Pätevyys:** Toinen totuus ihmisen motivaatiosta on, että me haluamme tehdä asioita, joista me suoriudumme hyvin. Pätevyyden tunne on voimakas motivoija. Siksi on tärkeää varmistua, että tehtävät on suunniteltu niin, että ne antavat riittävästi haasteita. **Liian vähän haasteellisuutta ja me tylsistymme, liikaa vaativuutta ja me ahdistumme. Yritä löytää oma tasapainotilasi!**
- **Yhteenkuuluvuus:** Ihmisolentoina meillä on perustarve kuulua osaksi suurempaa ryhmää, joissa me tunnemme itsemme hyväksytyksi ja arvostetuksi. Siksi kuuluminen ryhmään, jolla on yhteinen päämäärä, on myös vahva motivoija. Innostus on tarttuvaa ja yhteenkuuluvuus lisää vireyttä. **Pidä yllä positiivista energiaa ryhmässäsi!**
- **Merkityksellisyys:** Sosiaalisina eläiminä me emme ole ainoastaan kiinnostuneita siitä, että toiset välittävät meistä. Vaistomaisesti me huolehdimme myös toisista. Siksi me tunnemme aikaansaamisen ja merkityksellisyyden tunnetta, kun voimme olla mukana suorittamassa tehtäviä, jotka edistävät muiden ihmisten hyvinvointia. Tunne, että teemme jotakin arvokasta, autamme tekemään parempaa maailmaa meille kaikille, on tärkeä. **Haluamme antaa merkityksellisen panoksen!**

3. EMPATIA / HYVÄT SUHTEET

Kun toimit vapaaehtoisena, yksi tärkeimmistä kyvyistäsi on pyrkiä empaattisuuteen niitä kohtaan joiden kanssa toimit yhdessä ja joita auta.

Mitä empatia merkitsee?

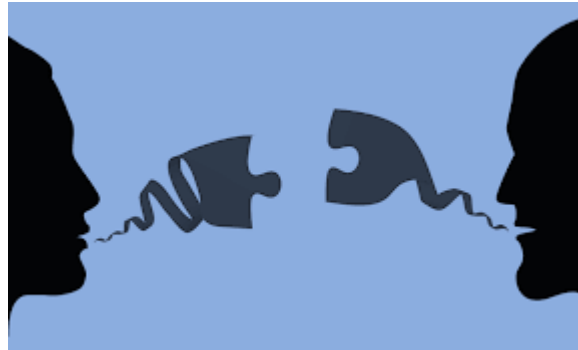
Empatia on kyky ymmärtää toisia kunnioittavalla tavalla. Se ei ole yksimielisyyttä, vaan sellaisen tilan etsimistä, missä moninaiset näkemykset voivat ilmetä samanaikaisesti.

Miksi on tärkeää kehittää empaattisuutta?

Empaattisuuden luominen auttaa sinua:

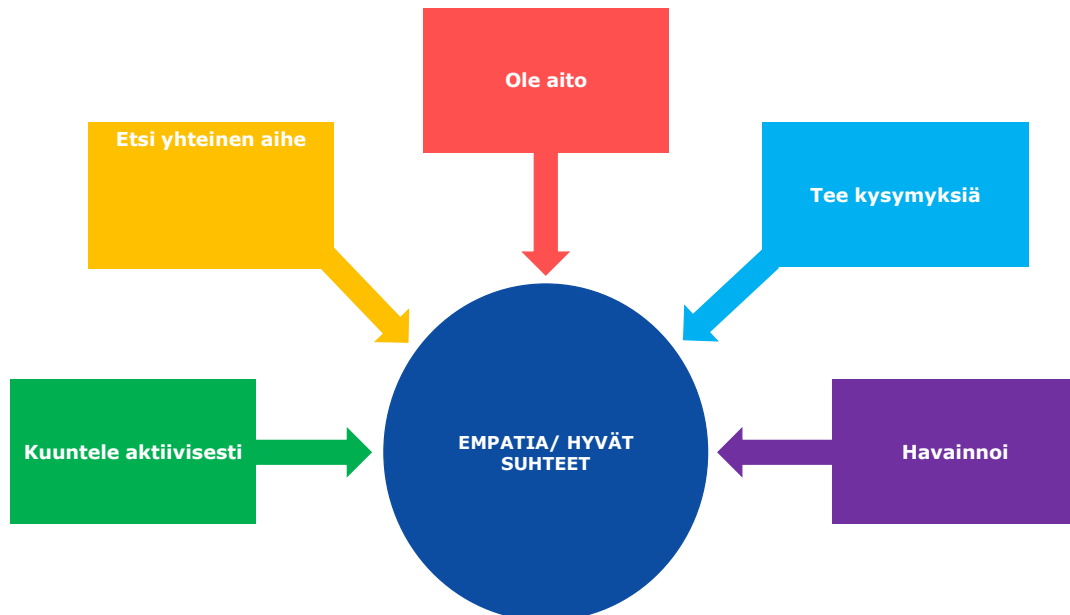
- ymmärtämään paremmin muita ihmisiä;
- lisäämään itsetuntemusta;

- kommunikoidaan paremmin;
- luomaan parempia suhteita, lisäämään motivaatiotasi, selviytymään odotuksista ja saavuttamaan parempia tuloksia.



Miten aloitat empatian /vuorovaikutustaidon kehittämisen?

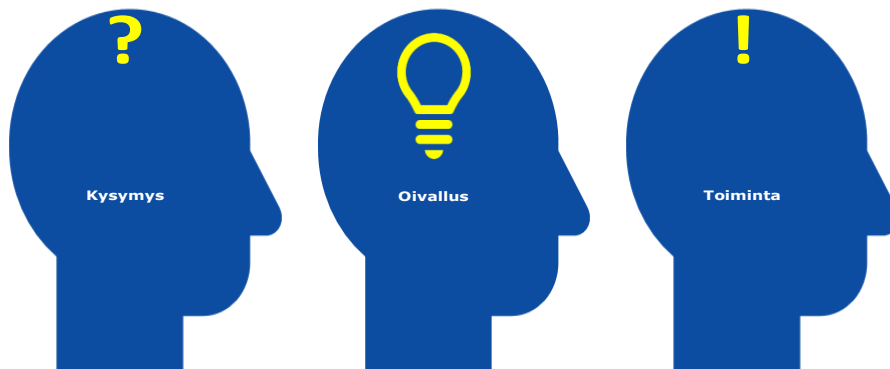
- Osoittamalla aitoa kiinnostusta muita ihmisiä kohtaan;
- Olemalla utelias: Kuka olet ja mitä ajattelet?
- Olemalla halukas näkemään maailmaa toisen ihmisen näkökulmasta.



Kuinka kehität ja parannat empatiakykyäsi?

Tehokkailla kysymyksillä

Kysymyksillä on ainutlaatuinen arvo välineinä, mutta ei kuitenkaan millä tahansa kysymyksillä. Niiden pitäisi mahdollistaa innovatiivinen tapa ajatella ja tarjota uusia mahdollisuuksia. Kysymyksiä on kahta päätyyppiä: rajattuja ja avoimia kysymyksiä, näistä jälkimmäiset ovat tehokkaita kysymyksiä! Vastaukset auttavat laatimaan tehtäviä ja toimintoja, jotka johtavat päämääriisi.



Tehokkaiden kysymysten voimaa mitataan vaikutuksella, joka sillä on henkilöön, jolle kysymys on esitetty. Hyvin ajoitettu tehokas kysymys saa henkilön ajattelemaan itsenäisesti. Kun henkilö ajattelee itsenäisesti, hän oppii enemmän.

Tehokkaat kysymykset:

- Auttavat ymmärtämään muita, herättävät uteliaisuutta kuulijassa;
- Esitetään ilman toisen arvostelua;
- Ovat opastusta tulevaan;
- Johtavat toimintaan;
- Suuntautuvat enemmän päämäärään kuin ongelmaan, innostavat pohdiskelemaan keskusteluun;
- Kysy mieluummin »mitä« kuin »miksi«;
- Sisältävät myönteisiä ja hyödyllisiä oletuksia henkilöstä ja tilanteesta, houkuttavat luovuuteen ja uusiin mahdollisuuksiin;

- Vahvistavat itsetuntemusta;
- Vahvistavat laajempaa tietoisuutta itsestämme ja siitä, mitä me todella tavoittelemme;
- Vahvistavat motivaatiota, lisäävät energiaa ja eteenpäin menoa;
- Auttavat selviämään odotuksista;
- Koskettavat syvältä, herättävät uusia kysymyksiä.

Esimerkkejä tehokkaista kysymyksistä:

- Mitä tarkalleen ottaen haluat?
- Mitä saavutat tällä tavoitteella?
- Mitä yrität muuttaa?
- Mikä saa sinut tekemään tämän?
- Mitä aiot tehdä eri tavalla seuraavalla kerralla?
- Mitä olet tekemässä juuri nyt?
- Mitä odotuksia sinulla on tästä?
- Mitä on tapahduttava, jotta tunnet onnistuvasi?
- Mikä estää sinua toimimasta?
- Mikä aiheuttaa suurimman muutoksen tähän tilanteeseen?
- Mikä motivoi sinua eniten?
- Mikä arvo tällä on sinulle?
- Mitä voisit tehdä, että jokin muuttuisi?
- Mikä on pahinta, mitä tapahtuisi, jos teet tämän?
- Mikä on parasta, mitä tapahtuisi, jos teet tämän?
- Mistä olet valmis luopumaan saadaksesi sen?
- Kuka auttaisi tässä tilanteessa?
- Kuljetko omaa vai jonkun toisen polkua?
- Mikä on suurinta, mitä saavutat, kun pääset päämäärääsi?
- Mitä tekisit nyt, jos tietäisit, että on mahdotonta epäonnistua?
- Mitä voisi tapahtua välittömästi, että se saisi hymyn kasvoillesi?
- Mitä elämässäsi pitäisi muuttua, jotta siitä tulisi täydellistä?
- Mikä on seuraava vaihe?
- Mitä voit oppia tästä?

Käytännön harjoitus: "Tavoitteiden arviointi"

Tarkoitus: Tämä harjoitus auttaa jäsentämään ideoita; se auttaa löytämään vaiheen, missä voit aloittaa päämäärän asettelua. Analysoimalla erilaisia vastauksia tehokkaiisiin kysymyksiin voit täyttää tavoiteruudukon. Tämä tietoisuus auttaa ymmärtämään, kuinka pysyä motivoituneena ja selvittää odotuksista. Tämä harjoitus peilaa sinua ja näkemyksiäsi.

Materiaali: Paperia ja värikyniä

Kesto: 15 minuuttia

Toimintaohje: Muodostakaa parit. Jokaisen henkilön tulee miettiä yksi tavoite. Jokainen kysyy pariltaan seuraavat kysymykset ja täyttää vastaukset ruudukkoon (15 minuuttia / henkilö).

- Mitä haluat säilyttää?
- Mitä haluat hävittää?
- Mitä haluat saada?
- Mitä haluat välttää?

Jokainen arvioi seuraavaksi omaa ruudukkoaan ja merkitsee värikynällä ne vastaukset, jotka kytkeytyvät jollakin tavalla toisiinsa (ne tukevat toisiaan / auttavat toisiaan). Nuo vastaukset voivat olla alku tavoitteen saavuttamiseen.

Arviointi: Keskustelu tavoitteiden selvittämisen tärkeydestä, kuinka saavuttaa ne ja kuinka voimme toimia.

Raportointi:

Pohdiskele tavoitteitteesi selkeyttämistä, niiden saavuttamista ja sitä kuinka tehdä se.

- Pystyitkö ajattelemaan tavoitteitasi?
- Oliko tämä harjoitus helppo?
- Keksitkö joitakin toimenpiteitä tavoitteen saavuttamiseksi?
- Oletko motivoituneempi?
- Kuinka voit lisätä motivaatiosi?

Mitä haluat säilyttää?	Mitä haluat poistaa?
Mitä haluat saada?	Mitä haluat välttää?

4. TAVAT JA TUNNESITEET

Muuttaaksemme epätoivottavaa käyttäytymistä ja kyetäksemme muutokseen, meidän tarvitsee murtaa vanhat tavat ja oppia uusia tapoja, jotka lisäävät motivaatiota, tukevat käyttäytymistä ja haluttujen tulosten saavuttamista.

Usein on tarpeen muuttaa, luoda ja hävittää joitakin tapoja, jotta voimme mahdollistaa muutoksia, joita haluamme tapahtuvan elämässämme. Joskus voi olla vaikeaa muuttaa tapojamme, koska ne ovat kuin lihakset; mitä enemmän niitä harjoitamme, sitä vahvempia ne ovat. Meidän tuleekin olla sitkeitä.

Motivaatio täydentyy päivittäin uusilla tavoilla, joita me luomme. Motivaatio saa meidät aloittamaan jotakin, tapa on se, joka saa meidät pysymään siinä mitä aiomme tehdä.

Mikä säilyttää tapoja?

Kaikkia tapojamme ylläpitävät ja aktivoivat yllikkeet ja aistimukset. Mitä enemmän toistamme käyttäytymistä ja mitä useammin reagoimme tiettyyn yllikkeeseen, sitä automaattisemmaksi tapamme tulee. Yllikkeitä, jotka kykenevät aktivoimaan tapoja ja käyttämistä, kutsutaan tunnesiteiksi.

Mitä ovat tunnesiteet?

Joku saattaa kutsua niitä muistoiksi, mutta mikä meitä kiinnostaa on, että meillä on muistoja joistakin asioista, mutta ei joistakin toisista.

Elämällä uudelleen positiivia tunnetiloja ja asettautumalla niiden tietoisuuden tilaan saattaa olla hyvin tehokasta, kun yrität päästä eteenpäin esteen kohdatessasi.

Katso ympärillesi toimistossasi tai huoneessasi, ehkä huomaat jotakin tai monia asioita, ehkä valokuvia, jotka saavat sinut hymyilemään ja voimaan hyvin. Tämä voi olla muistikuva menneisyydestä, joka liittyy hyviin tunteisiin.

Joitakin esimerkkejä:

Haju- ja makuaisti: maut ja hajut

Näköaisti: kuvat, vaatteet, asusteet, tekstiit

Tuntoaisti: kosketus, nyrkin puserrus, vartalonliike

Kuuloaisti: musiikki.

Tunnesiteet palauttavat tunnetilan ja useimmiten me emme sitä edes huomaa. Jotkut tunnesiteet ovat neutraaleja, toiset synnyttävät negatiivisen tilan ja jotkut positiivisen.

Toinen esimerkki:

Joka aamu, kun menet harjoitussalille, siellä soi laulu; tämä musiikki voi muodostua tunnesiteeksi. Tulevaisuudessa, kun kuulet tämän kappaleen, se saa sinut palaamaan näihin aamuihin tässä huoneessa.

Muuttaaksemme tapojamme tarvitsemme uusia tunnesiteitä, jotka tukevat toivottua käyttäytymistä.

Mitä sinun täytyy tehdä muuttaaksesi tapojasi ja luodaksesi uusia tunnesiteitä?

- Tiedosta tunnesiteesi, jotka pitävät yllä vanhoja tapoja;
- Kehitä uusia tapoja, jotka edistävät muutosta;
- Luo uusia tunnesiteitä, jotka tukevat ja vahvistavat uusia tapoja.



Muutamia kysymyksiä, jotka voivat auttaa...

- Mitä voit tehdä helpottaaksesi asian muistamista?
- Miten muistat tehdä tämän asian?
- Mitä voit tehdä muistaaksesi tämän säännöllisesti?

5. HENKILÖKOHTAINEN TOIMINTASUUNNITELMA

Miksi henkilökohtainen toimintasuunnitelma on tärkeä?

Useimmat ihmiset käyttävät enemmän aikaa esim. viikon loman suunnitteluun kuin sen pohtimiseen, mitä tuloksia he haluavat saavuttaa elämänsä tärkeimmillä osa-alueilla.

Vaikka sinulla olisi toimintasuunnitelma, se ei merkitse, että kaikki sujuisi mutkattomasti ja sinulle ei tapahtuisi virheitä. Mutta suunnitelma kuitenkin vähentää mahdollisuutta virheisiin, joita sattuisi jos toimisit muistin varassa tai toimimalla tarkistamatta asiaa.

Jokaisella tulisi olla aikaa kirjallisen toimintasuunnitelman laatimiseen.

Yllättäen saat näkemystä ja rohkeutta hallita mahdollisuksiasi sen sijaan, että ne hallitsisivat sinua. Suunnitelma auttaa sinua suuntautumaan nykytodellisuuteen. Et voi päästä sinne, minne haluat, ellet aloita sieltä, missä olet. Mitkä ovat elämäsi julmimpia tosiseikkoja? Mihin tavoitteeseen et pääse? Missä asioissa tiedät sinulla olevan parannettavaa?

Toimintasuunnitelmasta on apua paremman tulevaisuuden hahmottamiseen. Sinun tulee tiedostaa, missä olet, mutta sinun on myös nähtävä selvästi, mihin olet menossa. Toimintasuunnitelma palvelee tiekarttana saavuttamaan kaikkein tärkeimmän. Kun tiedät, missä olet ja mihin olet menossa, olet tilanteessa, jossa voit laatia toimintasuunnitelman päästäksesi sinne.

Motivaatiomme herättämiseksi, ylläpitämiseksi ja vahvistamiseksi sekä selvittääksemme odotuksista, tärkein seikka on asettaa tavoitteet ja pitää ne kirkkaana mielessä.

Plan of Action

Kuinka toimintasuunnitelma tehdään?

- Mikä on oma tavoitteeni?
- Mitä haluan saavuttaa tavoitteeni avulla?
- Mitä tavoitteeni tuottaa minulle?
- Milloin haluan saavuttaa tavoitteeni?
- Mitä minulla jo on tavoitteen saavuttamiseksi?
- Mitä vielä tarvitsen saavuttaakseni tavoitteeni?
- Kuka voi auttaa minua?
- Mitä voimavaroja minulla on tavoitteeni saavuttamiseksi?
- Mistä tiedän, olenko saavuttanut tavoitteeni?
- Mistä joudun luopumaan päästäkseni tavoitteeni?
- Miksi haluan tätä?
- Mitkä ovat ensimmäiset vaiheet kohteen saavuttamiseksi?

Vinkki:

Lue nämä kysymykset ääneen useita kertoja, saavuttaaksesi halutun tavoitteen. Se vahvistaa tahdonvoimaasi, selkeyttää tarkoitusperiäsi, määrittää painopisteen, lisää itsekuria ja päättäväisyyttä. Ennen kaikkea se ylläpitää ja vahvistaa motivaatiota ja auttaa suoriutumaan odotuksista.

Käytännön harjoitus: "Sopimuksen tekeminen"

Tarkoitus: Tee itsellesi kirjallinen sopimus.

Materiaali: A4 arkki paperia ja kyniä

Kesto: 20 minuuttia

Toimintatapa: Yksilötyöskentely;

Kirjoita yksi tai kaksi lausetta, joissa kuvaat esim. suunnitelmaasi / visiotasi / mitä haluat saavuttaa. "Perusta uusi organisaatio auttamaan nuoria löytämään oma uransa"; kerro miksi haluat tehdä tämän – intohimosi / uskosi / mahdollisuutesi, jonka haluat nähdä toteutuvan maailmassa esim. "Koska uskon, että jokaisella nuorella on oikeus löytää ja ilmaista täysillä omaa luovaa potentiaaliaan";

Kirjoita kolme toimenpidettäsi ja aikataulu niiden tekemiseen (ole realistinen ja ystävällinen itsellesi, älä luo liikaa paineita).

Koristele sopimuksesi niin, että voit olla ylpeä, kun ripustat sen seinällesi. Lisää päiväys ja allekirjoitus.

Pohdi:

Oliko se vaikeaa?

Laaditko toimintasuunnitelmasi helposti?

Voiko toimintasuunnitelma auttaa sinua löytämään päämääräsi ja keinot niiden saavuttamiseen?

6. LÄHTEITÄ

- Presentation at the 1996 International Conference on Volunteer Administration. Posted with permission of The Journal of Volunteer Administration from its Spring 1997 issue, Volume XV, No. 3, pp. 18-20. Copyright 1997, Association for Volunteer Administration. Permission is granted to download and reprint this material. Reprints must include all citations and the statement: "Found in the Energize online library at <http://www.energizeinc.com/a-z>"
- <https://www.psychologytoday.com/basics/motivation>
- <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/7566774/KS-EZ-16-001-EN-N.pdf/ac04885c-cfff-4f9c-9f30-c9337ba929aa>
- www.simplypsychology.org
- www.danielgoleman.info/topics/emotional-intelligence/
- <https://www.tonyrobbins.com/tony-robbins-books/>
- https://www.researchgate.net/.../222513052_Pesonality_values_and_motivation
- https://en.wikipedia.org/wiki/Action_plan
- <https://prezi.com/ttcmqfltdarg/building-rapport-through-empathy>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Expectancy_theory
- <https://books.google.pt/books?isbn=9712345866>
- www.alleydog.com/topics/emotion.php
- Maslow, A. H., Frager, R., & Cox, R. (1970). Motivation and personality (Vol. 2, pp. 1887-1904). J. Fadiman, & C. McReynolds (Eds.). New York: Harper & Row.
- Maslow, A. Toward a Psychology of Being: Human flourishing
- Whitmore, J. Coaching For Performance: Growing People, Performance and Purpose
- Bandler, R., Thomson, G. The Secrets of Being Happy. The Technology of Hope, Health and Harmony
- Cameron-Bandler, L. (1991). Know How. Summus Editorial