

## Содержание:

image not found or type unknown



## Введение

Организованного человека отличает определенная система привычек, стиль работы, техника личного труда, уважение ко времени. Человека всегда интересует, на каком уровне развития находится его интеллект, умственная работоспособность. Самоорганизация основана на развитии способности человека к самомотивации учебной деятельности, к ее саморегуляции и самооценке.

Способность личности самостоятельно регулировать и направлять свою умственную работу, поведение, побуждения, желания в нужном направлении - залог успеха в деле самосовершенствования.

**Цель работы:** провести анализ как настроится на рабочий лад, и выявить эффективные техники самомотивации.

Исходя из этого, выделим **основные задачи**, которые необходимо рассмотреть в реферате:

- Рассмотреть понятие самомотивации;
- Провести анализ как настроиться на рабочий лад.

## 1.1 Самомотивация

**Самомотивация** - это сила, которая заставляет вас делать что-то.

Это ключевой жизненный навык и каждый, кто заинтересован в личностном развитии, должен быть заинтересован в развитии у себя этого качества.

Что такое мотивация? **Мотивация** - это то, что подталкивает нас к достижению наших целей, ощущению удовлетворения и улучшению общего качества жизни.

Есть много преимуществ у самомотивации. Например, люди, которые мотивированы на себя, имеют тенденцию быть более организованными, имеют хорошие навыки управления временем, у них высокая самооценка и уверенность в себе.

Понимание и развитие вашей мотивации может помочь вам взять под контроль многие другие аспекты вашей жизни. Часто мы попадаем в стрессовые ситуации и чрезвычайно важно не опустить руки и не потерять внутреннюю мотивацию, чтобы выйти победителем из сложной жизненной ситуации.

## **5 способов остаться мотивированным и достигнуть поставленных целей.**

1. **Планируйте свое время и придерживайтесь плана** - Без четкого представления о том, что именно предстоит сделать, вас может испугать любой предстоящий крупный проект или ответственная работа. Вы легко можете быть сбиты с праведного пути желанием отложить начало их реализации до последней минуты.
2. **Меньше думайте и больше делайте**- Перестаньте откладывать сложную работу из-за того, что она кажется вам непосильной или скучной.
3. **Устанавливайте цели и награждайте себе за их достижение**- Один из самых простых способов самомотивации это ставить перед собой достижимые краткосрочные цели.
4. **Оставьте время для отдыха и избегайте переработок**- наиболее важным шагом остаться мотивированным — это найти время для отдыха и расслабления. Сделайте шаг назад и оцените по достоинству собственные достижения, найдите время для любимого занятия, потратьте несколько часов с семьей и друзьями.
5. **Добавьте немножко разнообразия** - Довольно скучно выполнять одну и ту же работу и поддерживать высокий уровень самомотивации, поэтому если вы чувствуете, что вам необходимы перемены, найдите их.

Как же настроить себя на рабочий лад? В первую очередь нужно себя морально подготовить. Нельзя заставлять себя делать то, что не хочется.

Постарайтесь привести свои мысли в порядок. Возможно, вам смогут помочь медитации. Если нет времени или места для медитаций, просто закройте глаза и

глубоко вдохните. Посчитайте до десяти. Постарайтесь расслабиться.

- **1. Создайте план на день.** Четкий график поможет оценить объем предстоящей работы, и вы поймете, что именно предстоит сделать. Кроме того, такой список поможет настроиться на подсознательном уровне и сделает этот день более продуктивным.
- **Ежедневная зарядка.** сделайте утреннюю зарядку ежедневным ритуалом! Это поможет взбодриться и наполнит вас энергией. Кроме того, может помочь утренний контрастный душ.
- **Напишите в блокноте первые пять мыслей,** которые придут в голову. Это поможет понять, что именно волнует вас сегодня.
- **На протяжении минуты постарайтесь сконцентрироваться на своем дыхании.** Делайте глубокие вдохи, можно даже закрыть глаза
- **Проанализируйте свои записи.** Подумайте, почему вы написали именно это. Выберите из них одну самую главную и сконцентрируйте свое внимание на достижении этой цели сегодня. Очень важно следить за временем.

## **Вывод:**

Итак, настраиваться на рабочий лад необходимо самостоятельно. Стоит только начать работать, вникнуть в свою деятельность, как вы тут же втянетесь, вас уже не будут отвлекать телефонные звонки, музыка, окружающие люди. Очень сложно просто войти в это состояние.

В рабочие дни старайтесь полноценно отдыхать после работы и высыпаться. Не стоит и задерживаться в офисе допоздна. Делайте небольшие перерывы во время работы, но тратьте их не только на кофе, а и на зарядку: прогуляйтесь, разомните руки-ноги и дайте отдохнуть спине.

## **Список литературы:**

1. <https://www.eksword.ru/raznoe/kak-nastroitsja-na-rabochij-lad.shtml> - Корпоративный университет ЭКСWord « Психология»
2. <https://finedays.ru/psixologiya/kak-nastroit-sebya-na-rabotu> - Finedays — информационный сайт
3. <https://zen.yandex.ru/media/id/5c06ab2aad1e400aa8565777/что-такое-samomotivaciia-i-dlia-chego-ona-nujna-5c52fe059013d300ad776d9c> - статья

яндекс. zen.

<https://fingeniy.com/samomotivaciya-sposoby-samomotivacii/>