

Co mně motivuje? A co mě demotivuje?

1. K následujícím otázkám můžete napsat 1 - 3 odpovědi ideálně v bodech.
2. **Odpovědi** ohodnoťte v otázkách týkajících se oddílu, a to škálou od 0 do 10. (0 = vůbec, 10 = velmi)

Příklad: Kdy mám chuť něco vzdát? Odpověď: Když nemám dlouho kafe. Ohodnocení otázek: V jaké míře se setkávám v oddíle s tím, že nemám kafe?: 5 A jak mi brání v (radostné) činnosti v oddíle, když dlouho nemám kafe?: 7

MOTIVACE	V jaké míře se s tím setkávám/je mi to dopřáno v oddíle?	Jak důležité je pro mou činnost v oddíle, abych to zažíval?
Co mě za jakýchkoliv okolností pozitivně motivuje do nového dne?	_____	_____
Na co se obvykle těším?	_____	_____
Co mi dodává energii?	_____	_____
Co mi dělá radost?	_____	_____
Kvůli čemu vyjdu i do deště?	_____	_____
DEMOTIVACE	V jaké míře se s tím setkávám v oddíle?	Jak moc mi to brání v (radostné) činnosti v oddíle, když to zažívám?
Kdy mám chuť něco vzdát?	_____	_____
Čeho se bojím?	_____	_____
Co mi vždy zkazí náladu?	_____	_____
S jakými překážkami se potýkám?	_____	_____
Co mě brzdí ve vlastní hlavě? (v rozvoji myšlenek, nápadů)	_____	_____
Co mi ubírá energii?	_____	_____

Návod

1. Nejdřív uveď téma

pro inspiraci: (Motivace je vnitřní nebo vnější **faktor** nebo soubor **faktorů** vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměrňuje naše **chování** a **jednání** pro dosažení určitého **cíle**. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – **radost**, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal.)

-> **ať každý řekne příklad 1 motivace (v kolečku/na přeskáčku...)**

2. Každému rozdej pracovní list. Oni tam mají napsány tyto úkoly:

- I. K následujícím otázkám můžete napsat 1 - 3 odpovědi ideálně v bodech.
- II. **Odpovědi** ohodnoťte v otázkách týkajících se oddílu, a to škálou od 0 do 10. (0 = vůbec, 10 = velmi)

Příklad: Kdy mám chuť něco vzdát? Odpověď: Když nemám dlouho kafe. Ohodnocení otázek: V jaké míře se setkávám v oddíle s tím, že nemám kafe?: 5 A jak mi brání v (radostné) činnosti v oddíle, když dlouho nemám kafe?: 7

3. Pak jim řekni, ať utvoří dvojice, když to nevychází - trojice.

4. Následně mají v oněch dvojicích společně rozebrat motivace a demotivace, které jsou nejvýraznější pro jejich činnost v oddíle.

U Motivace se to pozná tak, že levé číslo bude nižší než než pravé číslo - v takovém případě to znamená, že se jim takovéto motivace v oddíle nedostává a potřebovali by jí. Pokud je naopak levé vyšší než pravé, nemusí se o tom vůbec bavit - není to pro ně v oddíle důležité.

U Demotivace je důležité se koukat obecně na vysoká čísla - tzn. velkou možnost demotivace.

5. Každý zformuluje 1-2 nejvýznamnější motivace a demotivace a sepíše je na lepicí lístečky.

Motivace na #/#... a demotivace na #/#...

6. Následně, ať si sesednou do kolečka kolem flipu a postupně s krátkým komentářem nalepí na flip lístečky svých sousedů.
7. Teď má každý tři hlasy, které může rozdat mezi libovolné lístečky, podle toho, s čím se nejvíce ztotožňují/co pro ně platí.
8. Nakonec vyberte tři témata, která mají nejvíce čárek a ať navrhnou konkrétní opatření - změnu v OR, tak, aby se zvětšila jejich motivace.