

## Kształcenie psychopedagogiczne dla doktorantów UAM

### Warsztat - **MODUŁ II**

Tytuł: Motywacja i motywowanie w kontekście rozwoju osobistego.

Prowadzący: dr Agnieszka Skowrońska - Pućka

#### **1 termin do wyboru:**

Piątek g. 15.45-20.00	24/11/2017	sala Rady Wydziału, Wydział Biologii, ul. Umultowska 89, Poznań
Czwartek g.8.45-13.00	30/11/2017	sala Rady Wydziału, Wydział Biologii, ul. Umultowska 89, Poznań
Piątek g. 15.45-20.00	08/12/2017	sala Rady Wydziału, Wydział Biologii, ul. Umultowska 89, Poznań
czwartek	14/12/2017	sala Rady Wydziału, Wydział Biologii, ul. Umultowska 89, Poznań

#### Cele:

utrwalenie wiedzy o mechanizmach regulujących zachowanie się człowieka oraz wzbudzenie refleksji nad własną motywacją w dążeniu do osiągnięcia wyznaczonych celów. Ponadto prezentacja zasad i określenie warunków sprzyjających podtrzymaniu motywacji i pozytywnego myślenia.

#### Treści:

1. Psychologiczne aspekty wprowadzania zmian (Postawy wobec zmiany, pięć powodów przeciwstawiania się zmianom, zarządzanie zmianą, stadia reakcji na zmianę, jak wspierać proces wprowadzania zmian)
2. Proces motywacyjny i jego przebieg
3. Teorie motywacji
4. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna i jej znaczenie dla osiągnięcia celów osobistych
5. Cel a wizualizacja i motywacja (wybrane narzędzia np. Kartka z przyszłości, Narysuj życie, Piramida Diltsa)
6. Jak się motywować, kiedy przyjdą gorsze chwile-wybrane narzędzia i techniki (system wsparcia, model EARS)

Karta przedmiotu po 15/10/2017r.