



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013CNDIPT
OIPOSDRU**Investește în oameni!**

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Motivația și performanța

Realizând următorul exercițiu veți analiza modul în care motivația vă poate influența performanța.

În exercițiu următor vor fi prezentate 3 situații. Identificați componentele situației în care se află personajul: gânduri, emoții, nivel de motivare și să facă predicții asupra nivelului de performanță pe care îl va atinge personajul descris. Acordați aproximativ 15 min pentru această activitate.

Situația 1. Cu o zi înainte de un examen foarte important, Daniel simte că îl cuprinde teama, gândindu-se că dacă nu reușește la acest examen nimic nu va mai avea sens pentru el. Toate gândurile sale se concentrează pe acest examen și încordarea crește la maxim.

		Gânduri	Nivel de motivare	Emoții	Performanță
			<input type="checkbox"/> supramotivare <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> submotivare	<input type="checkbox"/> Frică intensă <input type="checkbox"/> Îngrijorare ușoară <input type="checkbox"/> Lipsa îngrijorării	<input type="checkbox"/> Ridicată, la nivelul capacităților sale <input type="checkbox"/> Medie <input type="checkbox"/> Scăzută, sub nivelul capacităților sale

Observații:

Situația 2. Cu o zi înaintea unui examen foarte important, Daniel este îngrijorat gândindu-se că de rezultatul acelei evaluări depind foarte multe pentru el. În același timp el este conștient că există și alte lucruri importante în viața sa. Oricum, el își dorește foarte mult ca examenul de a doua zi să fie o reușită și se mobilizează pentru a da randament maxim.

		Gânduri	Nivel de motivare	Emoții	Performanță
			<input type="checkbox"/> supramotivare <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> submotivare	<input type="checkbox"/> Frică intensă <input type="checkbox"/> Îngrijorare ușoară <input type="checkbox"/> Lipsa îngrijorării	<input type="checkbox"/> Ridicată, la nivelul capacităților sale <input type="checkbox"/> Medie <input type="checkbox"/> Scăzută, sub nivelul capacităților sale

Observații:

Situația 3. Cu o zi înaintea unui examen Daniel se simte liniștit și relaxat, gândindu-se că nu îl interesează în mod deosebit să reușească în această situație. Întrucât nu își dorește să obțină o notă mare a doua zi, nu se mobilizează să dea randament maxim.

		Gânduri	Nivel de motivare	Emoții	Performanță
			<input type="checkbox"/> supramotivare <input type="checkbox"/> medie <input type="checkbox"/> submotivare	<input type="checkbox"/> Frică intensă <input type="checkbox"/> Îngrijorare ușoară <input type="checkbox"/> Lipsa îngrijorării	<input type="checkbox"/> Ridicată, la nivelul capacităților sale <input type="checkbox"/> Medie <input type="checkbox"/> Scăzută, sub nivelul capacităților sale

Observații:



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI



Fondul Social European
POSDRU 2007-2013



Instrumente Structurale
2007-2013



OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

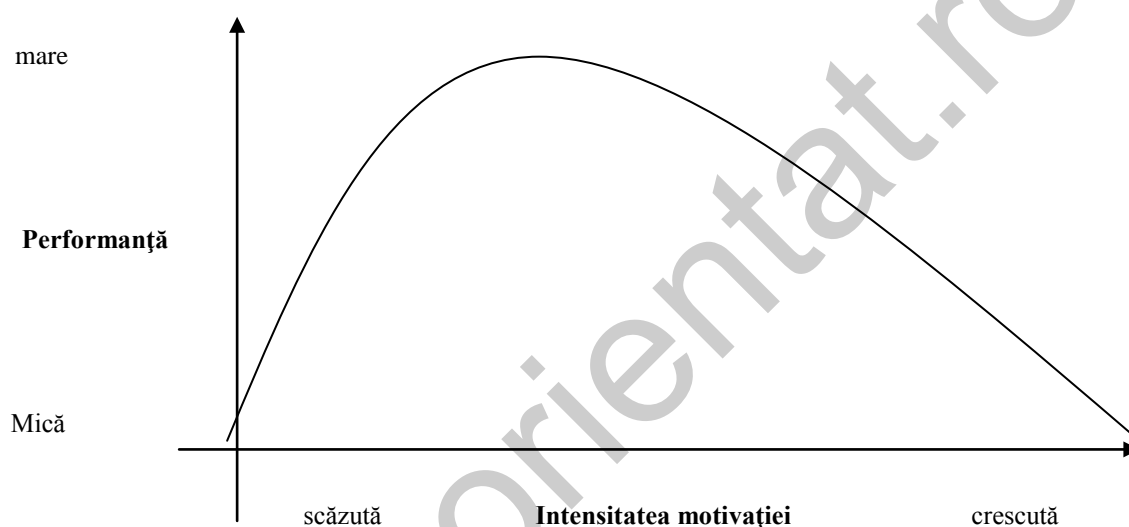
Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

În tabelul următor veți vedea relația între motivație și performanță:

- situați cazurile pe care le-ați analizat pe această schemă.

- dați exemple de supramotivare, submotivare și motivație optimă pe care le-ați experimentat și rce performanță ați obținut în fiecare situație în parte



Graficul nr. 1 Relația intensitate motivațională-performanță