



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente 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

## OPTIMIZAREA PERFORMANȚEI

Activitatea pentru care am o motivație scăzută.....				
Problema motivațională	La nivel de declanșare a activității	La nivel de direcționare a activității	La nivel de menținere a activității	La nivel de încheiere a activității
	<ul style="list-style-type: none"> <li>┆ durează mult până să încep activitatea sau o tot amân</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>┆ m-am hotărât să încep activitate, dar nu mă pot decide cum să încep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>┆ Am tendința să abandonez activitatea la cea mai mică dificultate apărută</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>┆ Nu mă pot hotărî să întrerup activitate, deoarece nu sunt mulțumit de rezultatele obținute</li> </ul>
<b>Componente cu rol motivațional:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>┆ Nu au apărut dezechilibre majore în organism care să justifice începerea activității</li> <li>┆ Nu văd cum se leagă activitatea pe care trebuie să o încep de scopurile mele</li> <li>┆ Nu am convingerea că am abilitățile necesare pentru a realiza activitatea</li> <li>┆ Trăiesc emoții negative când mă gândesc la activitate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>┆ Nu am convingerea că pot alege modalitățile optime de realizare a activității</li> <li>┆ Trăiesc emoții negative când trebuie să iau decizii în ceea ce privește realizarea activității</li> <li>┆ Nu am convingerea că deciziile pe care le voi lua vor duce la succesul activității</li> <li>┆ Nu am convingerea că sunt suficient de bun pentru a lua decizii bune</li> <li>┆ Nu cred că am abilitățile necesare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>┆ Nu am convingerea că mă pot concentra suficient de mult pentru a realiza activitatea</li> <li>┆ Trăiesc emoții negative când trebuie să mă concentrez și să mă mobilizez pentru a desfășura activitatea</li> <li>┆ Nu cred că am abilitățile necesare pentru desfășurarea activității</li> <li>┆ Realizarea activității presupune prea mult efort din partea mea</li> <li>┆ Nu văd nici un beneficiu pentru a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>┆ Nu am convingerea că sunt în stare să închei activitatea pentru a începe alta</li> <li>┆ Trăiesc emoții negative când mă gândesc că voi încheia activitatea nu sunt mulțumit de rezultate, cred că le-aș putea ameliora dacă aș continua activitatea</li> </ul>



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European  
POSDRU 2007-2013Instrumente 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

		<p>pentru realizarea activității</p> <p>Î Cred că deciziile bune pe care le iau se datorează întâmplării, iar deciziile rele mi se datorează numai mie</p>	<p>continua să realizez acea activitate mai mult timp</p> <p>Î Mă gândesc că rezultatele vor fi oricum slabe</p>	
<b>Cum se manifestă componentele deficitare în cazul meu:</b>				
<b>Strategii de optimizare a motivației:</b>				
<b>Planul meu de optimizare:</b>				