

Mustafa Hotamışlı  
İmam Hatip  
Ortaokulu  
Rehberlik Servisi  
İlknur Döner



**Motivasyon**

# MOTİVASYON NEDİR?



İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren, istek, arzu, güçtür.

“Mesele,  
**BAŞARI** ise,  
motivasyon  
her şeydir.»



# MOTİVASYONUN KAYNAKLARI

**İç  
Motivasyon**

**Amaç**

**Öğrenme İsteği**

**Merak-İlgi-Sevgi**

**Dış  
Motivasyon**

**Ödül-Ceza**

**Not**

**Aile-Öğretmen**

# MOTİVASYONUN PARÇALARI



Harekete Geçme

Devamlılık

Yoğunluk

# MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

Kararsızlık

Bakış Açısı

Ümitsizliğe Düşmek

Dersi sevmemek

Hedefin Olmaması

# MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

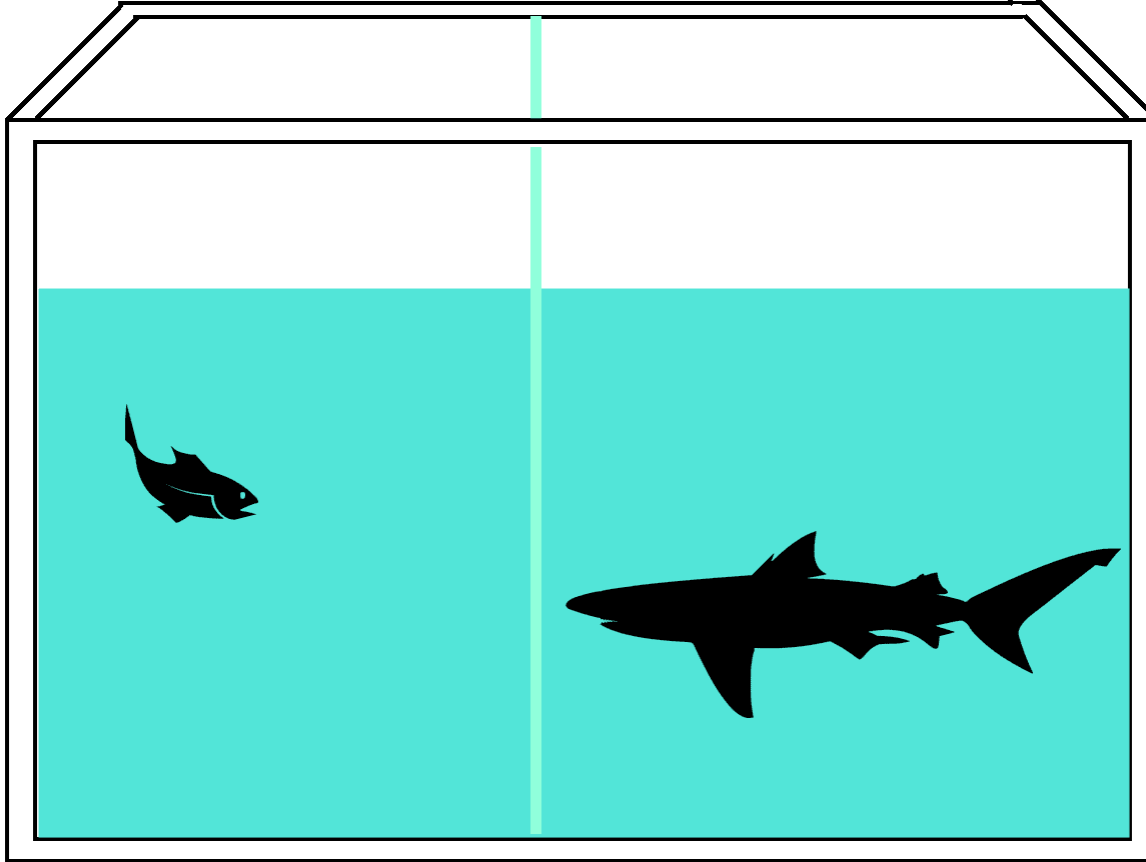
Öğrenilmiş Çaresizlik

Başarısızlık Korkusu

Kıyaslama

Plansızlık

# Öğrenilmiş Çaresizlik





# MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



**Hedefin  
Olması**



**Planlı  
Çalışmak**



**Kendine  
Güvenmek**

# MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER



Ödül-Ceza

Ayşe Işık



Bahanelerden  
Kurtulmak



Ayşe Işık: Ellerinin olmamasını bahane etmedi, çalışarak ayakları ile mükemmel resimler yapmayı başardı.





**Yeteri kadar nedeniniz varsa, her şeyi yapabilirsiniz. (Jim Rohn)**

## DENEMEKTEN VAZGEÇME

- Henry Ford Şirketini kurmadan önce 5 kere iflas etti.
- KFC nin kurucusu özel tavuk tarifini kabul edecek bir restorant bulana kadar yüzlerce kez reddedildi.
- Edison ampulu bulana dek 2000 defa deney yaptı.
- Stephan King'in ilk eseri 30 kez geri çevrildi.

# DENEMEYE DEVAM ET



**“Hayatta ne istediğinize karar verin;  
kalkın ve başarana kadar asla  
vazgeçmeyin.”** Bill Porter

# DENEMEKTEN VAZGEÇME

**ASLA  
PES ETME**

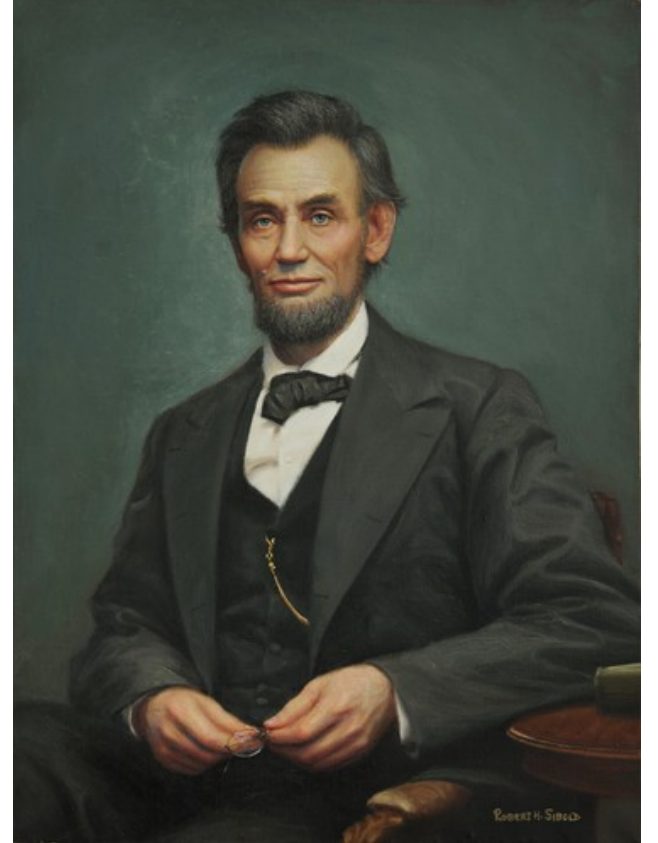


**“Hiçbir şeyden asla vazgeçme; çünkü vazgeçenler yalnızca kaybedenlerdir.”**

**Abraham Lincoln**

# DENEMEKTEN VAZGEÇME

- Yoksul bir ailede dünyaya geldi.
- Anne babası okuma yazma bilmezdi.
- 10 yaşında annesini kaybetti.
- Tarlada işçilik yaptı.
- Bakkalda çıraklık yaptı.
- 21 yaşında işini kaybetti. Bocalama dönemi başladı.
- 24 yaşında tekrar işinden oldu.
- 25 yaşında dört çocuğundan üçü vefat etti.
- 27 yaşında ruhsal bunalıma girdi.
- 34 yaşında kongre seçimlerini kaybetti.
- 36 yaşında kongre seçimlerini yine kaybetti.
- 38 yaşında eyalet seçimini kaybetti.
- 45 yaşında senato seçimlerini kaybetti.
- 47 yaşında başkanlık seçimlerini kaybetti.
- 49 yaşında tekrar senato seçimlerini kaybetti.
- 52 yaşında ABD'ye başkan seçildi. **Abraham Lincoln**



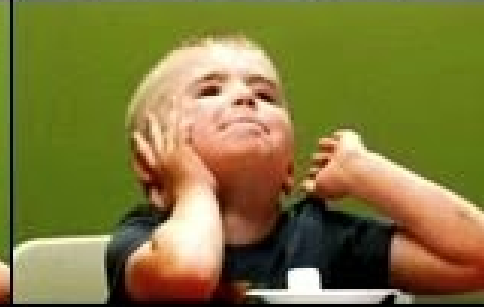
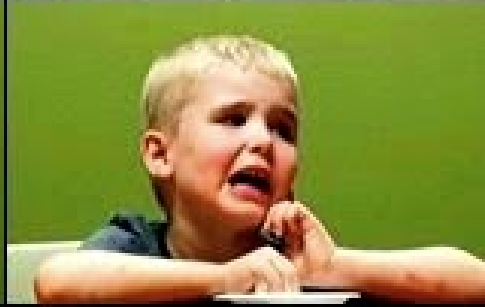




## Motivasyon

“Bazı şeyleri satın alamazsın; kazanman gerekir. Bazı şeyleri hemen kazanamazsın; uğruna savaşman ve yaşaman gerekir.”

# SABIR



# Başarıya Nasıl Ulaşırız?

- Hayatımızdaki başarıları; sevdiğimiz şeyler (tv izlemek, telefonla vakit geçirmek vb.) karşısındaki tutumumuzla değil, sevmesek de yapmamız gereken şeyler (matematik çalışmak, kitap okumak v.b.) karşısındaki tavrımızla belirleriz.

# Zorlukla Karşılaştığımızda Ne yapıyoruz?

- İsyan etmek
- İnkâr etmek
- Söylenmek
- Başkasını suçlamak
- Depresyona girmek
- **Mücadele etmek**

***MAZERETLERİNİZİ TERK EDİN;  
MAZERETİ OLANLAR, BAŞARILI OLAMAZLAR!***



# 3 ÖNEMLİ ÖNERİ

**Yapmanız gerekeni yapın.**



**Bunları yapılması gereken zamanda yapın.**



**O anda istesenez de istemesenez de yapın.**

**İlknur DÖNER**

**Mustafa Hotamışlı İmam Hatip  
Ortaokulu**

**Sunumumuz  
Bitmiştir...**