



MOTİVASYON

*Sağlıkta
İki Asırlık Tecrübe*



MOTİVASYON

İnsan her zaman motivasyona ihtiyaç duyar, yaşamlarında bazı şeylere sahip olmak ister ve bunu yaparken mutlu olmayı ve başarmayı hedefler. Bunları elde edebilmek için iç ve dış motivasyonu sağlaması gerekir. Bir işe başlayabilmek kadar işi devam edebilmek de önemlidir.

Motivasyonu sağlayan şartlar; özgüven, inanmak ve gizli yetenekleri ortaya çıkarmaktır. Başarılı olmuş insanlar bir amaç belirleyip o amaç doğrultusunda motive olurlar. Planları ve istekleri ile nereye yönelmeleri gerektiğinin farkında olurlar.



Motivasyonu Yüksek Tutmak İçin Öneriler;

- Kısa süreli hedefler belirleyin. Ulaşılabilir hedefler sizi daha çok motive eder. Uzak hedefler ise sadece hayal kırıklığı yaşatır.
- Kendinizden çok şey beklemek ve çevrenizdeki insanların beklentisini karşılamaya çalışmak motivasyonunuzu düşürür.
- Her şeyin mükemmel olması için kendinizi yormayın. Sadece başarıya odaklanın.
- İlginizi çeken konulara yönelin, bunların dışındakileri hedef olarak koymayın.
- Her zaman her şey istediğimiz gibi gitmeyebilir ve o iş başarısızlıkla sonuçlanmış olabilir. Ancak bu durum yola devam etmek için engel değildir.
- Yapamadıklarınızdan çok yaptıklarınıza ve başarılarınıza odaklanın. Kendinizle barışık olmak, hatalarınızı affetmenize yardımcı olur.
- Hedeflerinize ulaştığınızda kendinizi ödüllendirmek motivasyonunuzu artırır.
- Belirlediğiniz hedeflere ulaşmak için sağlam adımlarla ilerlemek en önemlisidir. Başarılı bir şekilde tamamladığınız iş, kendinize inanmanıza yardımcı olur.

“Birisini bir işi yapmaya zorlayabilirsiniz, ama bu işi yapmak istemeye kesinlikle zorlayamazsınız.”

SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK OFİSİ



Moralim Çok Bozuk!

Nasil Ders Çalışmalıyım?

Sınav Kaygım Var!

Başarılı Olmak İstiyorum!

Yoğun Stres Yaşıyorum!

Nasil Kendimi Tanırım?

Arkadaşlarımla Sorunlarım Var!

Öfkemi Kontrol Etmek İstiyorum!

Duygusal İlişki Kuramıyorum!

Travmatik Olaylara Maruz Kaldım!

Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim!

Mesleki Hedefler Koymak İstiyorum!

Üniversite Yaşamına Uyum Sağlayamıyorum!

Hayatımın Gidişatından Mutlu Değilim!

İletişim: PDR Ofisi

Problemlerinizin çözümü için PDR Ofisine başvuru yapabilirsiniz.
PDR Ofisinde görüşmeler randevu ile yapılmaktadır.
Randevu isteklerinizi, telefonla ya da e-posta yoluyla iletebilirsiniz.

Vatan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 3055

Eyüp Sultan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4559

Sultangazi İlhan Varank Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4886

E-posta: pdr@bezmialem.edu.tr



BezmialemSKS

