



# MOTIVAÇÃO

*Psicóloga - Vanise Valiente*

# MOTIVAÇÃO

Um movimento em direção ao sucesso

Motivo vem do elemento MOV = **MOVER**

Ação de mover = **Motivação**

Segundo estudiosos da área , motivação é o que:

- (1) dá energia** – propensão, compulsão;
- (2) direciona** – comportamento que tem um propósito, um objetivo;
- (3) produz comportamento persistente** – persistência em atingir os objetivos.



# A hierarquia das necessidades (Maslow)



# HIERARQUIA DE NECESSIDADES

**Necessidades fisiológicas:** ar, comida, repouso, abrigo;

**Necessidades de segurança:** proteção contra o perigo ou privação;

**Necessidades sociais:** amizade, inclusão em grupos;

**Necessidades de estima:** reputação, reconhecimento, auto-respeito;

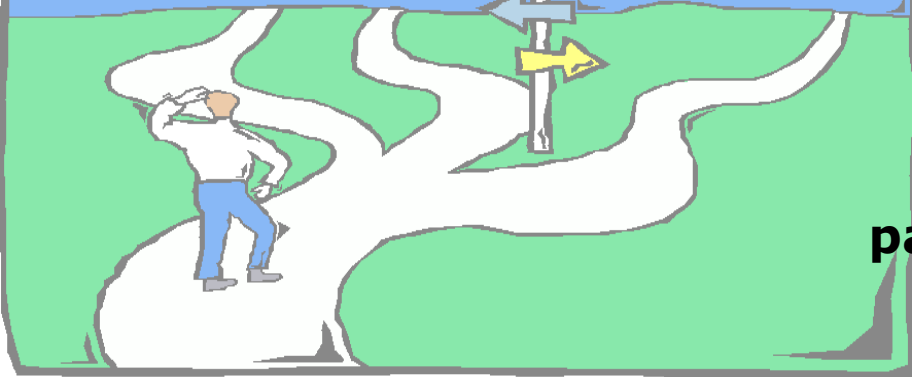
**Necessidades de auto-realização:** realização do potencial, utilização plena dos talentos individuais.

# MOTIVAÇÃO

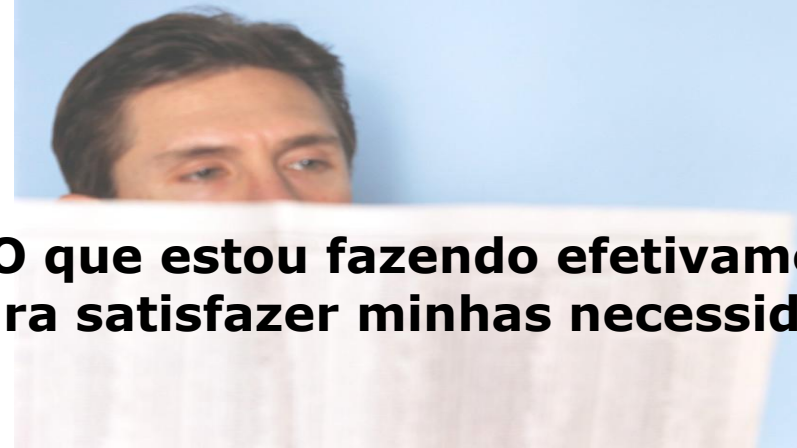
Um movimento em direção ao sucesso



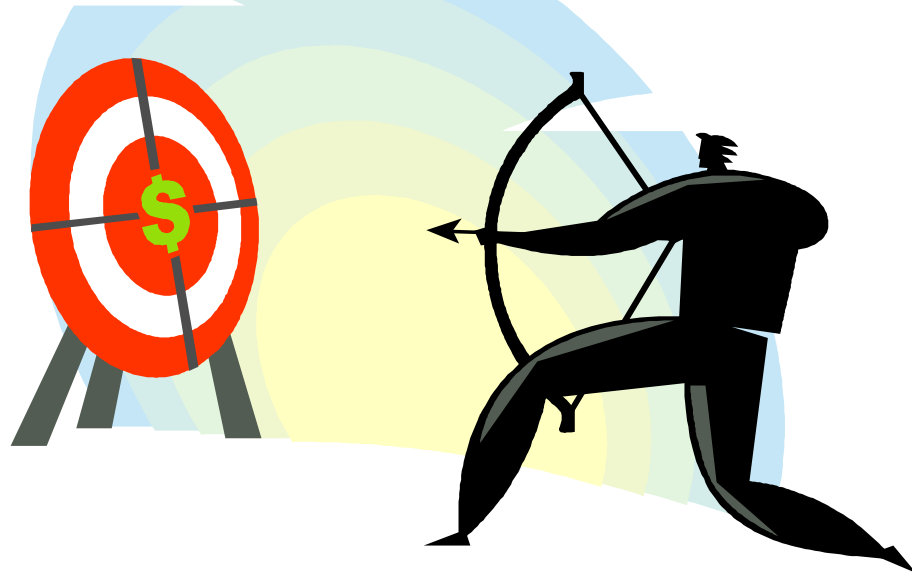
**Eu realmente sei o que quero?  
Conheço minhas necessidades?**



**O que estou fazendo efetivamente  
para satisfazer minhas necessidades?**



**Tenho objetivos claros e possíveis?**



**O que me motiva para  
continuar persistindo?**

# MOTIVAÇÃO



Um movimento em direção ao sucesso

- \* Se você não sabe aonde pretende chegar, como você espera chegar lá?
- \* Sucesso é uma jornada, não é o destino final.
- \* Desconheço fato mais encorajador que a habilidade do ser humano para melhorar sua vida através do esforço consciente.
- \* Existe um passo indispensável para conseguir o que se quer na vida. Saber o que quer.

# MOTIVAÇÃO

Um movimento em direção ao sucesso

- A fixação de objetivos é um importante instrumento motivacional.
- Tenha objetivos claros e específicos;
- Seja o único responsável por alcançá-los;
- Determine um prazo para alcançá-los;
- Organize estratégias para obter êxito.

# MOTIVAÇÃO



Um movimento em direção ao sucesso

Fique de olho nos sabotadores da motivação:

**Pouca autoconfiança**

**Stress**

**Ansiedade**

**Perfeccionismo**



# Muito Obrigada!

[vanisevaliente@hotmail.com](mailto:vanisevaliente@hotmail.com)

[valientevr@gmail.com](mailto:valientevr@gmail.com)