

# EP 018

## MOTIVAȚIE

### SHOW NOTES



#### OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii motivației.

#### ÎNȚELEGÂND MOTIVAȚIA

> **Motivația**, pe scurt, **înseamnă a vrea**. Dar ce determină ce vrem? Unele idei de bază au fost prezentate de-a lungul anilor. De exemplu, este larg acceptat faptul că dorința noastră poate să fie ori o trăsătură (un model recurent al dorinței), ori o stare (o dorință dependentă de o anumită situație). Cele mai recente cercetări în domeniul motivației au identificat patru factori diferiți care pot influența ceea ce ne dorim, în mod colectiv sau individual:

- > **senzualul**,
- > **materialul**,
- > **emoționalul** și
- > **spiritualul**.

#### MOTIVAȚIA INTRINSECĂ ȘI EXTRINSECĂ

> **Motivația intrinsecă** se referă la a face o activitate pentru satisfacțiile sale inerente, mai degrabă decât pentru unele consecințe separabile. Un individ este motivat intrinsec să facă ceva, când îi place ceea ce face.

> **Motivația extrinsecă** este un construct care se aplică ori de câte ori o activitate este făcută pentru a obține un rezultat separabil. Persoana este motivată de factori externi sau de dorințe separate.

#### MOTIVAȚIA CONTEAZĂ

> Faptul că starea motivațională afectează performanța este larg acceptat. Cu toate acestea, cercetarea psihologică a constatat că **voința** de a atinge măiestria este mai eficientă decât un **scop** real legat de performanță

#### APLICAȚIE

> Identifică o zonă a vieții în care să treci de la motivație extrinsecă la una intrinsecă, apoi aplică schimbarea.

#### RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: [www.eq.org.au](http://www.eq.org.au)
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

#### CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](http://www.facebook.com/eq.org.au)
- > Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](http://www.instagram.com/eq.org.au)

#### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

