



CEO  
CENTRUM EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ

FUNDACJA  
BGK

# Jak pielęgnować motywację podczas pracy w projekcie?



### PROGRAM "MŁODY OBYWATEL"

Program Młody Obywatel to ogólnopolski program edukacji obywatelskiej, realizowany od 2010 roku przez Centrum Edukacji Obywatelskiej i Fundację BGK. W dotychczasowych edycjach programu uczestniczyło ponad 1 150 szkół, niemal 1 500 nauczycieli i nauczycielek oraz około 12 000 młodych ludzi. Celem programu jest angażowanie uczniów i uczennic do działania razem ze społecznością lokalną oraz pokazanie sposobów, dzięki którym młodzi ludzie mogą aktywnie działać w swoim najbliższym otoczeniu. Młodzież przy wsparciu dorosłych przeprowadza diagnozę swojej okolicy, definiuje jej zasoby i potrzeby, a następnie na nie odpowiada. W ramach programu młodzi ludzie realizują wywiady z sąsiadami i sąsiadkami, organizują spotkania z mieszkańcami i mieszkankami, odwiedzają instytucje, debatują nad przyszłością okolicy oraz podejmują wiele innych działań na rzecz najbliższego otoczenia, ucząc się przy tym pozyskiwania sojuszników i sojuszniczek do swoich przedsięwzięć.

### ORGANIZATORZY:

Centrum Edukacji Obywatelskiej

Centrum Edukacji Obywatelskiej jest niezależną instytucją edukacyjną istniejącą od 1994 roku. Upowszechnia wiedzę, umiejętności i postawy niezbędne w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego. Wprowadza do szkół programy, które podnoszą efektywność kształcenia, pomagają młodym ludziom rozumieć świat, rozwijają krytyczne myślenie, wiarę we własne możliwości, zachęcają do angażowania się w życie publiczne oraz działania na rzecz innych.

[www.ceo.org.pl](http://www.ceo.org.pl)



Fundacja BGK

Fundacja BGK realizuje programy zaangażowania społecznego w imieniu Banku Gospodarstwa Krajowego. Koncentruje swoje działania na wyrównywaniu szans edukacyjnych dzieci i młodzieży, budowaniu kapitału społecznego oraz popularyzacji idei wolontariatu. Fundacja BGK prowadzi konkurs grantowy „Na dobry początek!” i program wolontariatu pracowniczego „Wolontariat jest super!”. Jest partnerem programu Stypendiów Pomostowych i programu edukacji obywatelskiej „Młody Obywatel”.

[www.fundacijabgk.pl](http://www.fundacijabgk.pl)



Pewien stary Indianin Cherokee nauczał swoje wnuki. Powiedział im tak:

- Wewnątrz mnie odbywa się walka. To straszna walka. Walczą dwa wilki:

Jeden reprezentuje strach, złość, zazdrość, smutek, żal, chciwość, arogancję, użalanie się nad sobą, poczucie winy, urazę, poczucie niższości, fałszywą dumę i poczucie wyższości.

Drugi to radość, zadowolenie, zgoda, pokój, miłość, nadzieja, akceptacja, chęć zrozumienia, hojność, prawda, życzliwość, współczucie i wiara.

Taka sama walka odbywa się wewnątrz was i każdej innej osoby.

Dzieci myślały o tym przez chwilę, po czym jedno z nich zapytało:

- Dziadku, a który wilk wygra?

- Ten, którego nakarmisz - odpowiedział stary Indianin.

/Indiańska przypowieść o dwóch wilkach, autor nieznany/

Szanowni Państwo,

mam na imię Magda i od 20 lat realizuję projekty rozwojowe (m.in. szkolenia, coaching, mentoring, doradztwo) w partnerstwie z instytucjami publicznymi, organizacjami pozarządowymi, biznesem. Moimi sojusznikami często są fundacje, szkoły, urzędy, ośrodki pomocy, instytucje kultury. Specyfiką mojej pracy jest dynamika, komunikowanie się z ludźmi na różnych stanowiskach (np. wojewodami, menadżerami, doradcami zawodowymi, pracownikami technicznymi), nieustanne doskonalenie siebie. Lubię inspirować innych i dzielić się swoim doświadczeniem. W środowisku szkolnym promuję wolontariat i wspieram koordynatorów Szkolnych Klubów Wolontariusza. Do moich klientów należą kadra nauczycielska, borykająca się z wypaleniem zawodowym.

Podziwiam Twoje zaangażowanie i podjęcie się realizacji projektu edukacyjnego. Wiem, że jego fundamentem jest rozwijanie postaw obywatelskich młodzieży, które kształtują ich dorosłe życie i w dłuższej perspektywie wpływają na kondycję całego społeczeństwa.

To bardzo duża odpowiedzialność oraz wielka praca - te okoliczności mogą wpływać na obniżenie motywacji. Może zdarzyć się, że cała Twoja energia skupiona jest na realizacji założonego harmonogramu, a uwaga skierowana tylko na wypełnieniu celu edukacyjnego projektu. Może doświadczasz braku czasu... dla siebie.

Dziś chcę, abyś skupił się na swoich potrzebach i zadbał o swój komfort. Zapraszam Cię na chwilę uważności dla siebie, do analizy swoich zasobów i docenienia siebie za wysiłek. Proponuję Ci szczególnie zatrzymanie się nad kwestią osobistej motywacji, poznania własnych źródeł spełnienia, odszukania ważnych dla Ciebie wartości i znalezienia korzyści będących nagrodą za realizację projektu w ramach programu Młody Obywatel. Mam nadzieję, że czas, który na to poświęcisz, będzie dla Ciebie źródłem satysfakcji i motorem do realizacji kolejnych działań.

Powodzenia!

### Po co właściwie jest ten materiał i do czego możesz go używać?

Materiał zawiera 3 ćwiczenia wspierające Twoją motywację podczas projektu edukacyjnego, który realizujesz z młodzieżą w ramach programu Młody Obywatel, wspólnego przedsięwzięcia Centrum Edukacji Obywatelskiej i Fundacji BGK. Używaj ich jako narzędzia do samoobserwacji, pracy nad automotywacją, wspierania samego siebie.

Ćwiczenia możesz potraktować jako gotowe narzędzie bądź jedynie inspirację, którą możesz w dowolny sposób modyfikować zgodnie ze swoimi potrzebami. Każde ćwiczenie zawiera opis celów i Twoich potencjalnych korzyści z jego przeprowadzenia oraz wskazówkę, na którym etapie projektu warto zastosować tę metodę. Oprócz dokładnego opisu przebiegu i poszczególnych etapów ćwiczenia, podaję przykłady oraz źródła rozwiązań.

Materiał przygotowany jest tak, by służył Ci na każdym etapie realizacji projektu, możesz wykorzystać wszystkie ćwiczenia po kolei lub w dowolnym momencie skorzystać z tego, które będzie dla Ciebie najbardziej przydatne. Nie musisz wykonywać wszystkich ćwiczeń – Ty decydujesz, które i kiedy są Ci najbardziej potrzebne.

Założeniem tej publikacji jest stworzenie Ci okazji do refleksji i pracy nad:

- Twoimi celami przystąpienia do programu Młody Obywatel,
- miejscem w projekcie jako opiekuna/opiekunki grupy,
- postawą wobec wyzwań i trudności, które napotykasz w projekcie,
- osobistymi korzyściami z realizacji projektu.

Ćwiczenia oparte są na teoriach motywacyjnych, które możesz znaleźć w literaturze (bibliografia na końcu publikacji) i Internecie, a są to:

- Dwuczynnikowa teoria F. Herzberga,
- Hierarchia potrzeb A. Masłowa,
- Rodzaje motywacji wg J. Hunt,
- Prawa motywacji wg R. Denny'ego

oraz na dwóch koncepcjach z obszaru rozwoju osobistego i komunikacji interpersonalnej:

- Krąg wpływu i zainteresowań S. Covey'a
- Nonviolent Communication (Porozumienie bez Przemocy) M. Rosenberga.

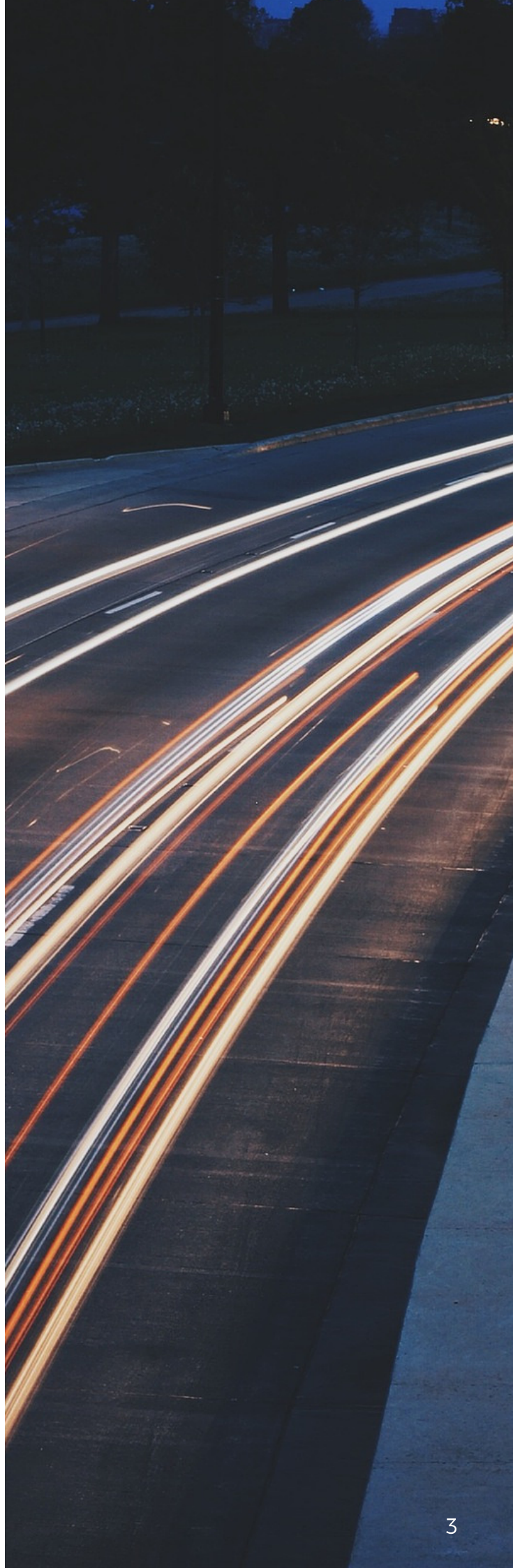
Dodatkiem do ćwiczeń jest opracowany przeze mnie Dekalog motywacji w projektach, który sama wykorzystuję w pracy zawodowej, by pielęgnować własną motywację i nie stracić jej po drodze. Znajdziesz go na końcu publikacji. Umieściłam tam również garść inspiracji – publikacji anglojęzycznych, po które możesz sięgnąć, by jeszcze bardziej rozwinąć swoją wiedzę o motywacji i planowaniu działań.

## Na zachętę

Na początek zachęcam Cię, aby przy okazji realizacji projektu edukacyjnego razem z uczniami i uczennicami, stworzyć swój osobisty plan motywacyjny. Warto założyć notatnik (tradycyjny lub elektroniczny), który będzie służył Ci do planowania celów i monitorowania działań oraz aktualizowania swoich potrzeb. To twoje pierwsze narzędzie motywacyjne, którego możesz używać na dowolnym etapie projektu (podczas pierwszych spotkań z uczniami, w czasie finału projektu lub kilka miesięcy po jego zakończeniu, kiedy nasuną Ci się zupełnie nowe refleksje). Dzięki autoanalizie i monitorowaniu postępów będziesz miał szerszą perspektywę. Ułatwi Ci to modyfikowanie działań, tak aby służyły celom projektu w ramach programu Młody Obywatel oraz twojej własnej wizji rozwoju w projekcie.

Proponuję kilka kroków, które będą składać się na Twój plan motywacyjny. Pamiętaj, że ten schemat planu projektu tylko częściowo pokrywa się z elementami projektu Twoich uczniów i uczennic.

**Pamiętaj!**  
Plan motywacyjny to Twoja refleksja na temat tego, w jakim miejscu projektu jesteś. Projekt to: działania grupy uczniów i uczennic w programie Młody Obywatel.



### Krok 1.

Wybierz taką tematykę projektu, która jest ciekawa zarówno dla młodzieży, jak i dla Ciebie

Projekt, który realizujesz z grupą, powinien dotyczyć dziedziny, którą młodzi ludzie się pasjonują. Jeśli realizujesz już projekt, tematyka została wybrana, spisz w notatniku zagadnienia, które w Waszym projekcie Cię szczególnie interesują. Temat projektu powinien być bliski również Tobie.

### Krok 2.

Określ swoje cele i powody osobiste

Oprócz celów edukacyjnych grupy projektowej, bardzo ważne są Twoje własne cele w projekcie: Czego chcesz się nauczyć? Co chcesz zrozumieć? Co osiągnąć? Co sprawdzić? Odpowiedzi na te pytania stanowią paliwo dla Twojej motywacji.

### Krok 3.

Planuj swoją pracę jako opiekuna/opiekunki

Planuj małe kroki, które prowadzą do wymiernych rezultatów. Dzięki temu łatwiej Ci będzie monitorować postępy swojej pracy. Pamiętaj, że Twoja praca jest nieodłącznym elementem pracy całej grupy. Wspólnie z młodzieżą stwórz harmonogram projektu i podziel zadania. Ludzie są bardziej zmotywowani, działając w grupie. Jeśli to już za Tobą, zapisz, kto tworzy grupę projektową, na kogo możesz liczyć.

### Krok 4.

Pokaż sobie i innym efekty swojej pracy

Zapisuj swoje drobne sukcesy i pokazuj je innym. Załóż bloga, fanpage na Facebooku, powieś w klasie tablicę z kalendarzem projektu i przestrzenią na zdjęcia, wpisy. Niech będzie widoczna dla Ciebie oraz innych realizatorów/realizatorek i sojuszników/sojuszniczek Waszego projektu. Po zakończeniu kolejnych etapów lub po finale projektu (publicznej prezentacji) stwórz z grupą projektową plakat, film, prezentację, które zobrazują Wasz sukces i pokaż je społeczności szkolnej i lokalnej. Warto spisać sukcesy także w Twoim osobistym notatniku.

### Krok 5.

Podsumuj, z czego jesteś zadowolony, a nad czym warto według Ciebie pracować

Automotywacja jest jak samochód – bez paliwa nie pojedzie. Podziękuj za wysiłek sobie oraz okaż wdzięczność wszystkim, którzy współpracowali z Tobą przy realizacji projektu (podziękuj im, wydrukuj dyplomy, może zaprosz na herbatę). Przeanalizuj i podsumuj to, co się Tobie, Wam udało. Pełna ewaluacja powinna zawierać również przegląd tego, co warto poprawić. Pomyśl, co następnym razem można zrobić inaczej. A potem celebruj/celebруйте zakończenie projektu w miłej atmosferze, wzajemnie dziękując sobie za współpracę. Wspomnienie tego będzie motywacją w kolejnych przedsięwzięciach.

## ĆWICZENIE 1. MOJA OSOBISTA WIZJA W PROJEKCIE

### CELE I TWOJE KORZYŚCI

Ćwiczenie to pomoże Ci dotrzeć do osobistych potrzeb, które są fundamentem motywacji. Dokonasz analizy poziomu zadowolenia w obrębie potrzeb i wypracujesz własne sposoby automotywacji, które możesz stosować na każdym etapie projektu. Dzięki temu samodzielnie stworzysz optymalne dla Ciebie narzędzie wspierające w działaniach projektowych.

### KIEDY WARTO ZASTOSOWAĆ ĆWICZENIE:

- Ćwiczenie świetnie nadaje się do zastosowania po kilku miesiącach trwania projektu, kiedy masz już za sobą etap planowania i pewne działania. Warto wtedy zrobić stop-klatkę i przyrzeć się swoim osobistym intencjom, własnej wizji swojej roli w projekcie.
- Metoda ta przydaje się podczas spadku energii i wtedy, gdy czujesz, że Twoja motywacja słabnie. Sięgnij wtedy do źródeł, czyli swoich potrzeb.

### ZASTOSOWANE ŹRÓDŁA I NARZĘDZIA:

- Lista potrzeb M. Rosenberga

### OPIS:

#### Krok 1.

Przypomnij sobie motywację, z jaką przystępowałeś do realizacji projektu? Jakie były Twoje oczekiwania i korzyści, które chciałeś uzyskać?

Poniżej znajdziesz listę przykładowych powodów przystąpienia do projektu. Zaznacz na niej te, które są Ci najbliższe. Jeśli lista nie zawiera punktu odnoszącego się do Twojej motywacji, zapisz zdanie, które najtrafniej ją określa:

### MOJA OSOBISTA MOTYWACJA DO ZAANGAŻOWANIA SIĘ W PROJEKT:

- Lubię realizować projekty z młodzieżą.
- Zależy mi na tym, by być bardziej aktywnym w swojej społeczności lokalnej.
- Chcę nauczyć się nowych metod pracy z młodzieżą.
- Lubię uczyć, wykorzystując metodę projektu uczniowskiego.
- Chcę, by moje działania zostały w szkole docenione.
- Zainteresowały mnie tematy proponowane w programie.
- Udział w programie jest dla mnie ważny w procesie awansu zawodowego.
- Chcę, by młodzież nauczyła się nowych rzeczy poprzez pracę twórczą.
- Chcę urozmaicić program zajęć dodatkowych w szkole.
- Chcę nauczyć się współpracować z osobami spoza szkoły.
- Chcę nawiązać długofalową współpracę z lokalnymi władzami, aktywistami/aktywistkami oraz przedsiębiorcami.
- Do programu zapisała mnie dyrekcja szkoły.
- Inny powód: .....

### Krok 2.

Teraz, korzystając z listy potrzeb Rosenberga, odpowiedz sobie na pytanie:

• JAKIE POTRZEBY KRYJĄ SIĘ ZA WSKAZANĄ WCZEŚNIEJ MOTYWACJĄ? Zaznacz wszystkie, które wydają Ci się właściwe i które dotyczą Twojej osoby.

DOBROSTAN	KONTAKT/WIĘŹ	WYRAŻANIE SIEBIE
Utrzymanie	Miłość	Świętowanie
Bezpieczeństwo	Akceptacja	Zabawa
Ochrona	Troska	Autentyczność
Zdrowie	Przyjaźń	Autonomia
Ruch	Szacunek	Wolność
Rekreacja	Uwaga	Wybór
Odpoczynek	Równość	Kreatywność
Porządek	Wspólnota	Wkład
Łatwość	Przynależność	Inspiracja
Spokój	Bycie zauważonym	Humor
Harmonia	Uznanie	Pasja
Rozwój	Współpraca	Wdzięczność
Skuteczność	Wsparcie	Integralność
Piękno	Obecność	
	Zrozumienie	
	Jasność	
	Uczciwość	
	Zaufanie	
	Wpływ	
	Wzajemność	

### Krok 3.

Po zaznaczeniu potrzeb określ w skali od 1 do 10 poziom zadowolenia (ich zaspokojenia) podczas realizacji projektu, gdzie 1 to – wcale nie jestem zadowolony, a 10 – jestem w pełni zadowolony.

Warto zastosować tę operację do każdej z zaznaczonych potrzeb.



### Krok 4.

Poszukaj sposobów na zwiększenie poziomu zadowolenia i zaspokojenia poszczególnych potrzeb. Zastanów się i zapisz:

BY ZWIĘKSZYĆ POZIOM ZADOWOLENIA I ZASPOKOJENIA POTRZEBY (wpisz nazwę) W PROJEKCIE, ZROBIĘ:

Działanie 1:  
Działanie 2:  
Działanie 3:  
Działanie...

Przykładowe wykonanie ćwiczenia:

### Krok 1.

MOJA OSOBISTA WIZJA W PROJEKCIE: Udział w programie jest dla mnie ważny w procesie awansu zawodowego

### Krok 2. i 3.

JAKIE MOJE POTRZEBY KRYJĄ SIĘ ZA WSKAZANĄ WCZEŚNIEJ MOTYWACJĄ?  
Skuteczność (poziom zadowolenia – 6)

### Krok 4.

BY ZWIĘKSZYĆ POZIOM ZADOWOLENIA POTRZEBY (wpisz nazwę) W PROJEKCIE, ZROBIĘ:

Działanie 1: Zapytam młodych ludzi, jakie działania w projekcie są dla nich najbardziej atrakcyjne?

Działanie 2: Poproszę o wsparcie kogoś, kto wcześniej był w procesie awansu zawodowego.

Działanie 3: Zrobię przegląd metod prezentacji efektów działań projektowych; będę zachęcał uczniów i uczennice do wyboru sposobu prezentacji projektu, który również dla mnie jest rozwojowy.

Działanie 4: Będę prowadzić systematyczny monitoring efektów i zapisywać je w specjalnym notesie.

### PODSUMOWANIE:

Ćwiczenie to możesz stosować również przy okazji innych działań – zarówno zawodowych, jak prywatnych. Dzięki określeniu na początku swoich intencji i oczekiwań, możesz lepiej planować działania, które służą ich realizacji. Potrzeby są najważniejszym motorem naszej aktywności, więc warto dbać o odpowiedni poziom ich zaspokojenia. Dodatkowym atutem jest to, iż potrzeby nie są lepsze czy gorsze, a bardzo osobiste, zatem my sami jesteśmy odpowiedzialni za ich realizację. Pielęgnowanie ich ma największy wpływ na poczucie spełnienia. Realizując potrzeby, jesteśmy autentyczni w swoich działaniach, co jest szczególnie ważną wartością w pracy nauczyciela.

## ĆWICZENIE 2. WPŁYWY I ZASOBY

### CELE I TWOJE KORZYŚCI:

- Celem tego ćwiczenia jest rozpoznanie i wskazanie czynników demotywujących, których możesz doświadczać podczas realizacji projektu. Większość z nich ma charakter zewnętrzny (np. brak wsparcia od innych nauczycieli/nauczycielek), jednak są takie, które wiążą się z Twoimi wewnętrznymi odczuciami (np. brak poczucia rozwoju osobistego/zawodowego). Niezależnie od źródła ich pochodzenia, warto przeanalizować zakres Twojego wpływu („Czy mam na to wpływ?”), by potem zaplanować kroki i konkretne działania naprawcze, zmieniając trudną dla Ciebie sytuację. Dodatkowo ćwiczenie to da Ci okazję do zajrzenia do swoich zasobów – potencjału, który ma służyć Ci w chwilach kryzysu motywacyjnego.
- Ćwiczenie ma służyć stworzeniu autorskiej drogi opartej na podejmowaniu inicjatywy, samodzielnych decyzjach i działaniach, niepoddawaniu się warunkom zewnętrznym.

### KIEDY WARTO ZASTOSOWAĆ ĆWICZENIE:

- Ćwiczenie jest użyteczne, gdy doświadczasz któregoś z wymienionych (w treści ćwiczenia) czynników lub innych „sił hamujących” Twoje działania w projekcie.

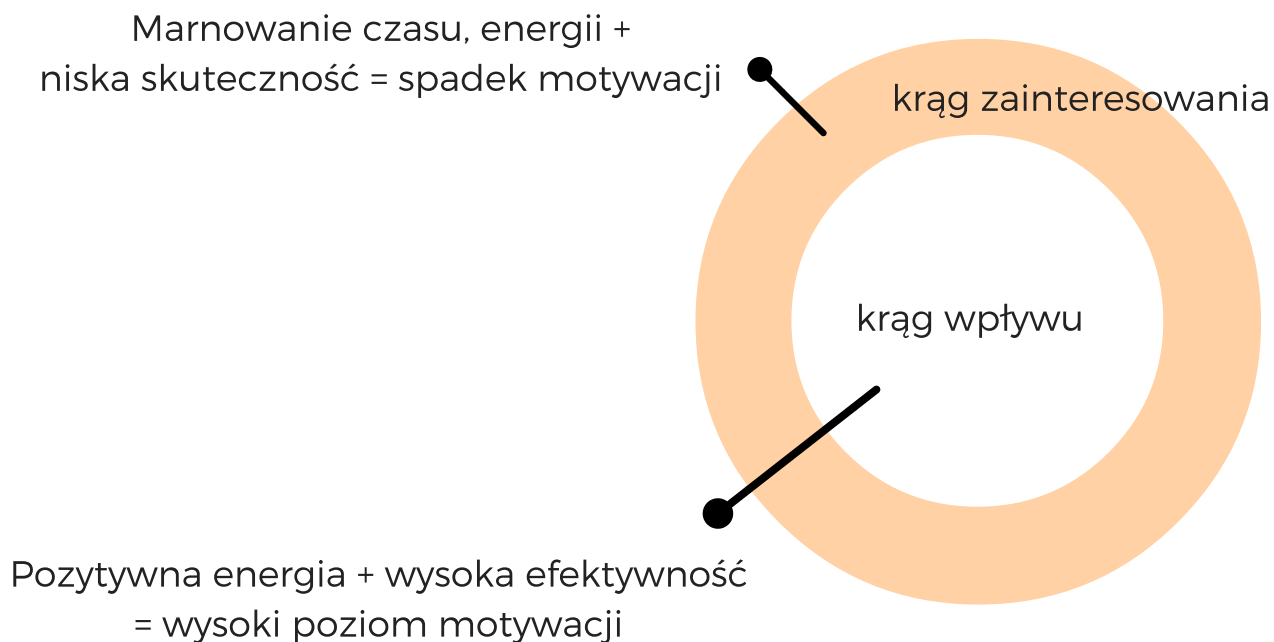
### ZASTOSOWANE ŹRÓDŁA I NARZĘDZIA:

- Zawarta w ćwiczeniu lista czynników demotywujących została stworzona na podstawie wywiadów z nauczycielami realizującymi projekty edukacyjne. Możesz z niej dowolnie czerpać lub ją modyfikować zgodnie ze swoimi doświadczeniami. Ważne jest poznanie zasady pracy z blokadami motywacyjnymi i wiedza, jak sobie z nimi radzić.
- Krąg wpływu – zainteresowań S. Coveya.

### OPIS:

Zanim przystąpisz do ćwiczenia, zapoznaj się z koncepcją S. Coveya dotyczącą proaktywnego podejścia do życia, z wykorzystaniem kręgu wpływu i zainteresowań. Może on stanowić inspirację do analizy stopnia Twojej proaktywności, czyli przyjmowania odpowiedzialności za swoje życie i podejmowania inicjatywy oraz przyjrzenia się, czemu poświęcasz czas i energię.

Wielu z nas ma szerokie pole zainteresowań, np. zdrowie, rodzina, problemy w pracy, reforma edukacyjna, głód na świecie... Na niektóre z nich nie mamy żadnego wpływu (np. burza podczas festynu), na inne nasz wpływ jest ograniczony (decyzja dyrekcji o realizacji projektu po rozmowie z nami), w przypadku pozostałych mamy większy wpływ (planowanie harmonogramu projektu, dobór metod pracy, znalezienie sojuszników). Ludzie proaktywni koncentrują swoje wysiłki na kręgu wpływu tam, gdzie mogą coś zrobić, wdrożyć zmiany. Dzięki temu ich energia jest pozytywna i sprawia, że ich krąg wpływu się powiększa.



Oczywiście nie jest tak, że w swojej pracy i życiu powinniśmy skupiać się tylko na sprawach, na które mamy wpływ. To normalne i pożądane, że myślimy także o sprawach, które bezpośrednio od nas nie zależą.

Nadmierne skupianie energii i czasu na kręgu zainteresowań, czyli np. na kataklizmach, decyzjach władz, wadach kolegów i innych okolicznościach, nad którymi nie można zapanować, charakteryzuje osoby reaktywne. W efekcie mogą one przyjąć postawę oskarżycielską lub wejść w rolę ofiary. Skutkiem jest wytwarzanie wokół siebie negatywnej energii, osłabienie własnej sprawczości i kurczenie się kręgu wpływu.

Wskazówką do dalszej pracy w ćwiczeniu niech będzie cytat z Marka Aureliusza:

Boże, daj mi cierpliwość, bym pogodził się z tym,  
czego nie jestem w stanie zmienić.  
Daj mi siłę, bym zmienił to, co zmienić mogę.  
I daj mi mądrość, bym odróżnił jedno od drugiego.

### Krok 1.

Oto lista czynników demotywujących, które występują w projekcie. Nie jest to katalog zamknięty – na końcu tabeli znajdziesz miejsce do wpisania własnych czynników. Zaznacz te, które Ciebie dotyczą i określ (w pierwszej kolumnie) stopień swojego wpływu na dany czynnik, gdzie 1 oznacza – nie mam żadnego wpływu, zaś 5 – mam całkowity wpływ.

CZYNNIK DEMOTYWUJĄCY	W JAKIM STOPNIU MAM NA NIEGO WPŁYW? 1-5*	JAKIE ZASOBY WYKORZYSTAM, ABY SOBIE POMÓC?	CO I KIEDY MOGĘ ZROBIĆ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brak wsparcia od innych nauczycieli</li> <li>• Brak otwartości dyrekcji szkoły</li> <li>• Krytyka ze strony grona pedagogicznego</li> <li>• Krytyka/brak wsparcia od najbliższych</li> <li>• Długość trwania projektu</li> <li>• Brak sojuszników</li> <li>• Małe zaangażowanie młodzieży</li> <li>• Brak gratyfikacji rzeczowej po projekcie</li> <li>• Osamotnienie w kwestii odpowiedzialności</li> <li>• Opóźnienia w realizacji projektu</li> <li>• Nagły spadek motywacji uczniów</li> <li>• Rozpad grupy projektowej</li> <li>• Brak poczucia rozwoju osobistego/zawodowego</li> <li>• Brak uznania w społeczności szkolnej</li> <li>• Brak poczucia bezpieczeństwa/poczucie zagrożenia</li> <li>• Brak jasności celów i zadań w projekcie</li> <li>• Nadmierne wymagania organizatorów w projekcie dot. sprawozdawczości</li> <li>• Brak środków do realizacji projektu</li> <li>• Przeciążenie obowiązkami zawodowymi i projektowymi</li> <li>• Monotonia/ rutyna działań projektowych</li> <li>• Inny czynnik .....</li> </ul>			

\*1 – NIE MAM ŻADNEGO WPŁYWU ..... 5 – MAM CAŁKOWITY WPŁYW

### Krok 2.

Kolejne zadanie to analiza i precyzyjne określenie Twoich zasobów. Dla ułatwienia proponuję Ci ich usystematyzowanie w poniższy sposób:

- Moje zasoby intelektualne, np. wiedza i doświadczenie, umiejętności, opinie, pomysły,
- Moje zasoby emocjonalne, np. samoświadomość, odwaga, elastyczność, wytrwałość,
- Moje zasoby społeczne, np. rodzina, przyjaciele, mentorzy/mentorki, uczniowie/uczennice, sieci wsparcia,
- Moje zasoby fizyczne, np. dobra kondycja psychofizyczna, materiały, sprzęt, pieniądze.

W trzeciej kolumnie wypisz wszystkie zasoby, które mogą Ci pomóc poradzić sobie z danym problemem. Wypisz tylko te, które realnie posiadasz lub możesz je pozyskać. Osadź je w pracy Waszej grupy projektowej.

### Krok 3.

Zaplanuj konkretnie, co i kiedy możesz zrobić, aby zmienić obecną sytuację i wzmocnić swoją motywację. Niech Twoje działania będą wymierne i umieszczone w czasie, zsynchronizowane z innymi Twoimi obowiązkami, zadaniami młodzieży w projekcie i życiem szkoły. Skup się na tych czynnikach, na które masz wpływ.

To sprawi, że zaplanowane i zapisane zmiany szybciej wdrożysz w życie. Za uwagę pójdzie energia do działania.

Przykładowe wykonanie ćwiczenie:

<b>BODZIEC</b>	<b>WPŁYW</b>	<b>ZASOBY</b>	<b>ŚWIADOMA REAKCJA</b>
<b>CZYNNIK DEMOTYWUJĄCY</b>	<b>W JAKIM STOPNIU MAM NA NIEGO WPŁYW? 1-5*</b>	<b>JAKIE ZASOBY WYKORZYSTAM, ABY SOBIE POMÓC?</b>	<b>CO I KIEDY MOGĘ ZROBIĆ?</b>
Nagły spadek motywacji uczniów i uczennic	4	wiedza nt. motywowania, autorytet, wsparcie innych nauczycieli i nauczycielek, którzy wcześniej realizowali podobne projekty, kontakty w społeczności lokalnej, kreatywność, empatia	1. Zapytanie kolegów i koleżanek lub grupy wsparcia na Facebooku o ciekawe metody motywacyjne (styczeń 2017) 2. Spotkanie robocze z uczniami i uczennicami – burza pomysłów, gra szkoleniowa o współpracy, film motywacyjny z Youtube'a (luty 2017) 3. Zaproszenie gościa (osoby znanej i szanowanej w społeczności lokalnej), który opowie o sobie i wartości angażowania się w projekty (marzec 2017).

### PODSUMOWANIE:

Pamiętaj, że każdy z nas doświadcza niesprzyjających warunków w domu, w pracy, w społeczności lokalnej, które znacznie osłabiają motywację. Zachęcam Cię do bycia proaktywnym w radzeniu sobie z problemami, czyli:

1. Szukaj rozwiązań, zamiast kosztów ofiarnych i usprawiedliwień.
2. Analizuj racjonalnie, tworząc np. bilans zysków i strat, zamiast nadmiernego przeżywania trudności.
3. Działaj, zamiast w nieskończoność się zastanawiać.
4. Dostrzegaj szanse i okazje, a nie głównie zagrożenia.
5. Pokazuj wolę walki o swoje i gotowość do odniesienia sukcesu.
6. Dbaj o pozytywne nastawienie do siebie i świata oraz dostrzegaj własny potencjał.

Zawsze warto podzielić się z kimś bliskim lub gronem przyjaciół swoimi troskami. Czasem wypowiedzenie na głos problemów działa oczyszczająco, a zebranie pomysłów innych osób na rozwiązanie sytuacji (metodą burzy mózgów) może okazać się bardzo pomocne.

Inne podpowiedzi znajdziesz w nagraniu z webinarium *Jak nie stracić motywacji do pracy z uczniami i uczennicami* - [https://youtu.be/XN3TLHBPA\\_k](https://youtu.be/XN3TLHBPA_k)

## ĆWICZENIE 3. LOT BALONEM

### CELE I TWOJE KORZYŚCI:

Celem ćwiczenia jest rozpoznanie osobistych korzyści osiągniętych w projekcie. Wartości, które nazwiesz podczas przeglądu przebiegu projektu i które pozyskałeś razem z młodymi ludźmi, są cennym zasobem motywacyjnym. Mając tę świadomość, możesz użyć ich jako narzędzia wspierającego motywację Twoją i grupy projektowej w dalszych etapach projektu lub w kolejnych przedsięwzięciach.

### KIEDY WARTO ZASTOSOWAĆ ĆWICZENIE:

- Możesz zastosować to ćwiczenie na zaawansowanym etapie realizacji projektu. Polecam wykonać je dwukrotnie: w połowie i tuż po finale projektu.

### ZASTOSOWANE ŹRÓDŁA I NARZĘDZIA:

- Wizualizacja

### OPIS:

#### Krok 1.

Wyobraź sobie, że wsiadasz do balonu, wznosisz się i z góry oglądasz projekt, który realizujesz z młodzieżą w programie Młody Obywatel. Masz okazję zobaczyć dokonania swoje i swojej grupy z szerszej perspektywy. Patrząc na konkretne działania, wracając wspomnieniami do momentów, z których jesteś najbardziej zadowolony, pozbywasz się wyobrażeń, bo widzisz rzeczywistość. Możesz teraz dostrzec poszczególne kroki, jakie wykonałeś i bogactwa, które otrzymałeś lub zgromadziłeś. W każdej chwili możesz miękko wylądować w miejscu i czasie przez Ciebie wybranym. Wybierasz również to, co zabierzesz ze sobą w następną podróż (np. kolejny projekt edukacyjny z inną grupą).

Zatrzymaj się. Zadaj pytania. Znajdź i zapisz odpowiedzi.

1. Jakie moje potrzeby zostały zaspokojone w projekcie?
2. Jakie ważne dla mnie wartości towarzyszyły mi lub zostały przeze mnie odkryte w projekcie?
3. Jakie kompetencje zdobyłem/am w projekcie?
4. Jakie własne umiejętności i talenty zostały przeze mnie użyte w projekcie?
5. Jakich ludzi udało mi się poznać dzięki realizacji projektu?
6. Jakie trudności zostały przeze mnie pokonane w projekcie?
7. Jakie rezultaty osiągnąłem dzięki realizacji projektu? Czy są to rezultaty, które planowaliśmy razem z grupą młodzieży?
8. Jak siebie nagrodziłem za wysiłek w projekcie?
9. Czego nauczyłem się o sobie dzięki udziałowi w projekcie?
10. Jak i kiedy zamierzam wykorzystać to, co zdobyłem w projekcie? Jaki jest mój udział w projekcie?
11. Jaka była moja rola w projekcie?
12. Czy moja rola w projekcie była zgodna z założeniami pracy metodą projektu edukacyjnego?

### Krok 2.

- Jeśli jesteś w połowie realizacji projektu, zachęcam Cię do refleksji i zadania sobie pytań: Czy jestem na dobrej drodze, by moje oczekiwania związane z projektem się spełniły? Co mogę zrobić, co powinno się wydarzyć, by osiągnąć zakładane przeze mnie rezultaty?
- Jeśli jesteś na finałowym etapie lub zakończyłeś projekt, zastanów się, co możesz zrobić ze zdobytym doświadczeniem? Może warto stworzyć prezentację najważniejszych korzyści, jakie osiągnęliście z grupą w efekcie realizacji projektu i podzielić się nimi, jako inspiracją, z gronem pedagogicznym. Możesz zastanowić się również nad kolejnymi działaniami, które Cię interesują i w których możesz wykorzystać zgromadzony kapitał. Spisz w notatniku swoje refleksje.

### PODSUMOWANIE:

Dziękuję za Twoje zaangażowanie w pracę nad własną motywacją. Pamiętaj, że kluczem do Twojego sukcesu w zakresie motywacji wewnętrznej jest uważność na własne potrzeby i wdrożenie nawyków, które pomogą Ci utrzymać motywację na wysokim poziomie. Możesz korzystać z opracowanego materiału oraz innych publikacji, szkoleń, spotkań dotyczących obszarów motywacji. Jednak warto pamiętać, że lektura poradników i uczestnictwo w szkoleniu nie wystarczą.

Ważne, byś w swoim codziennym życiu i pracy dbał o siebie i doceniał siebie. Po prostu.

A na koniec bonus...



## Dekalog motywacji w projektach, czyli jak się wspierać, by nie stracić energii do działania

### Nastaw się na wysiłek

Realizacja projektu zawsze wiąże się z wielomiesięcznym wysiłkiem (nawet jeśli trwa on krócej, to intensywność pracy jest duża), a często również z nowymi dla Ciebie działaniami. Cel, który chcesz zrealizować, z pewnością jest tego wart, więc ważne, by Twoje nastawienie do pracy było optymistyczne. Nie rezygnuj z celu, choćby jego realizacja wymagała wiele czasu. Czas i tak upłynie.

### Rozmień swój cel na drobne

Ważna jest świadomość, co chcesz osiągnąć w finale projektu, jakiej zmiany społecznej dokonać, czego nauczyć młodzież. By było łatwiej, podziel swój cel na mniejsze rezultaty, które będą możliwe do osiągnięcia w krótkich odcinkach czasu. Dzięki temu możesz obserwować swoje postępy, analizować aktualne potrzeby oraz lepiej przygotować się do drobnych działań na danym etapie projektu.

### Śledź samego siebie

Monitoruj własne osiągnięcia, małe sukcesy w projekcie w skali tygodnia/miesiąca. Zapisuj postępy w specjalnym notesie, tak by widoczne stały się konkretne, zrealizowane działania. Niech będą dla Ciebie inspiracją w momentach zwątpienia i chwilach, kiedy będzie Ci się wydawało, że stoisz w miejscu.

### Akceptuj, doceniaj, nagradzaj i kochaj siebie

Spójrz łaskawym okiem na siebie, doceniaj się za starania i wysiłek, ciesz wynikami. Nie krytykuj się nadmiernie za błędy, każdy, kto działa, je popełnia, więc traktuj to jako lekcję. Bądź dla siebie dobry i wyrozumiały, zawsze myśl o sobie dobrze.

### Odpuść, kiedy dojdiesz do ściany

Daj sobie czasem odetchnąć. W stanie wyczerpania nie jest się efektywnym – twoje wysiłki nie przyniosą rezultatu, dopadnie Cię frustracja i odbije się to na jakości Twojej pracy, a młodzież z pewnością szybko to zauważy. Odpuść na kilka dni, zrelaksuj się, poświęć czas na przyjemności.

### Jeśli chcesz, to umiesz i możesz – reszta to wymówki

Nie odpuszczaj zbyt często. Dyscyplinuj samego/samą siebie, tak by mieć satysfakcję z osiągniętych rezultatów. Planuj tygodniowe działania i koniecznie zapisuj swoje efekty. Jeśli nagminnie będziesz leniuchować, osiągniesz niewiele, co może skutkować dużym stresem przy podsumowaniu projektu i twoją ogólną frustracją.



### Bądź swoją elektrownią

Jeśli masz nadmiar energii i pomysłów, spisuj je, by wykorzystać w gorszym czasie. Nie oceniaj ich, notuj wszystkie twórcze myśli i dobre uczucia, które Ci towarzyszą. Stwórz swój bank pomysłów, który będzie deską ratunku w kryzysie.

### Ładuj baterie

Koniecznym zadaniem jest dbanie o regenerację i czas na odpoczynek. To warunek higieny psychicznej i prezent dla nas samych. Zaplanuj choć kilkanaście minut relaksu dziennie lub jeden wieczór w tygodniu. Zadowolenie i dobra kondycja psychofizyczna zwiększą Twoją skuteczność. Systematycznie rób coś dla siebie.

### Otoczaj się dobrem

Spotykaj się i rozmawiaj z tymi, którzy dobrze Ci życzą. Inspiruj się dobrą książką, filmem. Bierz udział w spotkaniach z ciekawymi, twórczymi ludźmi, trzymaj się blisko tych, którzy emanują pozytywną energią. Unikaj malkontentów.

### Nie porównuj się z innymi

Planuj swój cel i działania, kreuj swoją drogę, analizuj postępy. Inspiruj się innymi, ale nie koncentruj się zbyt mocno na ich sukcesach, bo każdy ma swoje zasoby i misję do wypełnienia. Pamiętaj, że Twoja energia podąży za Twoją uwagę, a więc wzmacniaj i akceptuj siebie. Staraj się działać tak, by być lepszym/lepszą od siebie sprzed lat.

---

### Bibliografia

7 nawyków skutecznego działania, S. R. Covey  
Filozofia Kaizen. Jak mały krok może zmienić Twoje życie, R. Maurer  
Jakiego koloru jest Twój spadochron, R.N. Bolles  
Myślenie pytaniami, M. Adams  
Porozumienie bez przemocy. O języku serca, M. Rosenberg  
Żyrafa i szakal w nas, J. Mol

### Dodatkowe inspiracje

Błyskawiczne wywieranie wpływu. Jak motywować siebie i innych do natychmiastowego działania, M.V. Pantalon  
In Career Anchors. The changing nature of work and careers, E.H. Schein

autor: Magdalena Korczyk-Waszak  
licencja CC-BY Uznanie autorstwa 3.0