



Tööleht: ENESEMOTIVATSIOON

Selleks, et midagi saavutada, peab inimene olema motiveeritud.

Enesemotivatsioon on inimese võime panna ennast ise püüdlema seatud eesmärkide poole ilma välise surveta.

- Kirjuta siia üks enda õppimise või tööga seotud eesmärk:

- Hinda enda motivatsiooni selle eesmärgi täitmiseks.

Tabelis on väited. Kuivõrd oled väitega nõus? Kirjuta väite järgi lahtrisse vastav punktide arv.

Üldse mitte - 0

Harva - 1

Mõnikord - 2

Sageli - 5

Väga sageli - 4

Väited	Punktid
Olen kindel oma võimes saavutada seatud eesmärk.	
Oma eesmärgi nimel pingutan maksimaalselt ja kui mind tabab mõni tagasilöökk, töötan veelgi rohkem.	
Sean regulaarselt oma eesmärgi saavutamiseks alaeesmärke ja määratlen vajalikke tegevusi.	
Tegutsedes mõtlen positiivselt.	
Tean, mida vajan eesmärgi täitmiseks ja seisan oma vajaduste eest.	
Premeerin ennast tubliduse eest.	
Tunnustan ennast visaduse ja püsivuse eest.	
Usun, et töökus ja visadus viivad sihile.	
Usun, et seatud tähtaeg on saavutatav ja ma ei muretse.	
Kui ootamatu sündmus seab ohtu minu eesmärgi täitumise, siis leian tee jätkamiseks.	
Ette tulevate probleemide lahendamisel kasutan oma loovust.	
Usun, et eesmärgi poole liikudes ma pidevalt õpin ja arenen.	

Olen kindel, et mul on piisavalt teadmisi ja oskuseid, et saavutada oma eesmärk.	
Naudin igapäevaseid tegevusi eesmärgi poole liikumisel.	
Usun, et minu elus on mitmeid mind toetavaid inimesi.	
Usun, et vajadusel teised inimesed aitavad mind.	
Suudan ette kujutada olukorda, kus minu eesmärk on juba täitunud.	
Minus on lootuse tunne, et saavutan eesmärgi.	
Usun, et minu isiksuseomadused toetavad mind eesmärgi saavutamisel.	
Tunnen juba ette rõõmu, et ma saavutan oma eesmärgi .	
Punktid kokku:	

Maksimaalne võimalik punktisumma on 80.

Mida rohkem punkte said, seda kõrgem on Sinu enesemotivatsioon.

- **Mida vajad, et ennast veelgi rohkem motiveerida eesmärgi saavutamiseks?**

- **Mida saad ise teha, et ennast veelgi rohkem motiveerida eesmärgi saavutamiseks?**