



מוטיבציה או בעברית הנעה, היא הכוח הדוחף אותנו לביצוע מעשה. המוטיבציה היא הנכונות והרצון לפעול ולהתאמץ בכדי להשיג משהו. אנשים בעלי מוטיבציה הם אנשים שמכוונים להשגת המטרה ולא מרפים ממנה.

אין ספק שמוטיבציה היא אחד התנאים החשובים להשגת המטרות שלנו בחיים. בעזרת פעילות זו ובעזרת פעילויות נוספות בנושא זה, נוכל לבחון יחד עם החניכים כיצד אפשר לחזק ולהעלות את המוטיבציה, לעודד הצבת מטרות ולהצליח להגשים אותן.

יש לי כח

מטרות:

- ✎ הכרת המושג מוטיבציה
- ✎ בחינה עצמית של רמת המוטיבציה ומה משפיע עליה לחיוב
- ✎ היכרות עם הכוחות והיכולות שלי
- ✎ חיזוק תחושת המסוגלות

אביזרים:

סרטוני מוטיבציה לבחירה:

- ✎ סיפור מעורר השראה (טד) - <https://www.youtube.com/watch?v=3ugGFB972Tc&t=12s>
- ✎ לשחק על המים - <https://www.youtube.com/watch?v=KRI0QIfyJdo>
- ✎ מור ספיר "כל אחד יכול לטפס" - <https://www.youtube.com/watch?v=TBLvglS6UqY&t=41s>

מהלך הפעילות:

מתחילים בתרגיל: מבקשים מהחניכים לחשוב כמה פעמים הם יכולים לקפוץ על רגל אחת בדקה. אפשר לדגום כמה חניכים ולכתוב את השערתם. מודדים זמן ומבקשים מכולם לקפוץ.

ברוב המקרים, אם לא בכולם... החניכים מעריכים שיצליחו לקפוץ הרבה פחות ממה שהם מצליחים בפועל. נשאל: מה למדתם מהתרגיל הזה? מה התרגיל מוכיח לכם? באיזו מידה תורמת תחושת הביטחון בהצלחה להצלחה בפועל? איך אתם חושבים שזה קורה? כיצד נשפר את ההישגים שלנו? מה עלינו לומר לעצמנו? נקרין את אחד הסרטונים המוצעים לעיל ונקיים שיח בהתייחסות לנקודות הבאות:

- מהי מוטיבציה?
 - מה תורם למוטיבציה שלנו ומה עלול לעכב אותה?
 - עד כמה ביכולתנו להשפיע על ההצלחה שלנו בחיים ועל הגשמת המטרות שלנו?
 - אילו תכונות עלינו לחזק בעצמנו כדי לשפר את ההישגים שלנו?
 - מסר חשוב שלקחנו מהסרטון ואיך נוכל ליישם אותו בחיינו?
- נסכם, ככל שנאמין ביכולותינו ונשאף גבוה יותר כך נגיע גבוה יותר. אם ננמיך ציפיות ההצלחה תהיה בהתאם. כל הצלחה מלווה בהתמודדויות, בעלויות ומורדות ודורשת עבודה קשה, התמדה ועקביות. לסיום, ניתן להכריז על תחרות סלוגנים בנושא מוטיבציה ובסופה להדפיס (בצורה מקצועית בבית דפוס) סטיקרים של הסלוגן המנצח.

אפשרות נוספת: לשלוח את המשתתפים עם חומר למחשבה... מה הייתי רוצה לקדם בעצמי? מהי הנקודה שבה הייתי רוצה להגביר את המוטיבציה שלי ולהצליח?