



PLANUL LECȚIEI 24 ÎN CĂUTAREA AUTOMOTIVAȚIEI

PARTEA A: METODOLOGIA LECȚIEI

CALITATEA	Automotivația
DESCRIEREA GENERALĂ A CALITĂȚII	Potrivit SkillsYouNeed, automotivația implică: <ul style="list-style-type: none"> ● găsirea scopului personal, ● impulsul personal de a realiza ceva, ● angajament, ● inițiativă, ● optimism, ● rezistența, ● curaj, ● angajament, ● recunoaște oportunitățile, ● muncă din greu, lucrul inteligent, ● urmărirea sentimentului de realizare,

- concentrare și obiective puternice,
- gândire pozitivă,
- încredere în sine și autoeficacitate.

Conform [Merriam Webster dictionary](#) automotivația este:

- a fi condus de propriile dorințe și ambiții;
- a fi motivat de sine.

Conform Dicționarului Oxford, automotivația este calitatea de a fi capabil de muncă și efort din greu, fără a fi nevoie de presiunea altora.

Indivizii cu un nivel ridicat de motivație sunt auto-conduși. Semnificația de a fi condus de sine este capacitatea de a începe și de a duce la sfârșit o sarcină fără a fi forțat de către alții. Este important să existe automotivație pentru a-ți atinge obiectivele și a avea succes la școală, la muncă și în alte aspecte ale vieții.

Ce este atunci automotivația? Automotivația este, în cea mai simplă formă, forța care te determină să faci lucruri. Când ești motivat pe tine însuși, faci mai mult decât să te motivezi să bifezi lucrurile de pe lista de sarcini. A fi automotivat înseamnă și a avea suficientă conștiință de sine pentru a ști ce funcționează pentru tine și ce nu. În loc să depinzi de ceilalți pentru a-ți oferi un motiv pentru a face, simțul tău de motivație vine din interior. Dorința ta vine din interesele, valorile și pasiunile tale, nu din lista de verificare a altcuiva (BetterUp).

Dar să te motivezi este mai ușor de spus decât de făcut. În unele zile, ai impresia că ai nevoie de un lucru care să te ajute să duci la bun sfârșit lucrurile. Mai ales după pandemia de COVID-19, sentimentele de epuizare și de lenevie au devenit larg răspândite. De la mai puțin timp afară, până la mai mult timp online, ultimii doi ani au avut un impact asupra bunăstării noastre

	<p>(BetterUp).</p> <p>Veștile bune? Învățarea semnificației automotivației poate ajuta tinerii să-și îmbunătățească starea mentală și să înceapă să-și atingă obiectivele. De fapt, automotivația ar putea fi cheia pentru a te simți mai bine atât în viața personală, cât și în cea profesională (BetterUp).</p> <p>Automotivația este o trăsătură extrem de dorită în societatea noastră. Mulți indivizi sunt încurajați chiar și la o vârstă fragedă pentru a merge continuu înainte și a duce vieți pline de scop. Cum pot tinerii să fie automotivați? Una dintre opțiuni este încrederea în ceea ce fac, sprijinul în acțiunile lor și recunoștință(Gallup). Cu toate acestea, cum se exprimă automotivația în tinerețe? Iată câteva sfaturi pentru a înțelege mai bine principiile automotivației la tinerii noștri:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Parenting și învățare responsabilă. ● A ajuta tinerii să-și stabilească obiective. ● A mentora tinerii pentru construirea încrederii. ● A oferi oportunități. ● Insuflarea autodeterminării și a credinței în sine (MyGov).
<p>DESCRIEREA GENERALĂ A LECȚIEI</p>	<p>Lecția constă din trei părți – partea introductivă (~ 10% din timp), partea principală (~ 75% din timp) și partea finală (~ 15% din timp). Partea introductivă constă în: a) legături cu alte lecții; b) introducere. Partea principală constă în părți teoretice și practice (individual, pereche, grup). Partea finală constă într-un rezumat al lecției și concluzii, feedback, întrebări și răspunsuri.</p>
<p>SCOPUL LECȚIEI</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) să învețe caracteristicile pozitive ale automotivației; 2) să realizeze o introspectivă și să observe importanța automotivației în viața lor.
<p>METODE EDUCAȚIONALE NONFORMALE</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) pregătire teoretică, 2) discuții, dezbateri, a învăța să înveți, simulare, observare, feedback, întrebări și răspunsuri etc.

VÂRSTA GRUPULUI	13-15 ani
AȘTEPTĂRILE LECȚIEI	<ol style="list-style-type: none"> 1) 1) trăsături pozitive ale automotivației, cum ar fi dorința personală de a dobândi reușite, angajamentul față de obiective, inițiativa, optimismul sau reziliența învățată și percepută; 2) trăsături pozitive ale automotivației prin situații de viață puse în practică.
PARTEA B: DESCRIEREA LECȚIEI	
SLOGAN	<p style="text-align: center;">Ori de câte ori mă aflu într-o situație dificilă în care se pare că nu există o cale de ieșire, mă gândesc la toate momentele în care am fost în astfel de situații și îmi spun: „Am reușit înainte, ca să pot reuși din nou.</p> <p style="text-align: right;">Idowu Koyenikan</p>
DILEMA	Automotivația s-a dovedit a fi una dintre principalele valori selectate împreună cu responsabilitate, sentiment de apartenență și leadership. Pe parcursul derulării proiectului, 305 tineri cu vârsta cuprinsă între 14 – 15 ani au fost chestionați cu privire la cele treisprezece valori promovate de proiectul MoPYL, care au ajutat să se vadă focalizarea tinerilor și să dezvolte planuri de

lecție ținând cont de nevoile și așteptările tinerilor. .

Grupul de cercetare al proiectului a analizat, de asemenea, dacă tinerii adaugă valoare comunității lor, sunt preocupați de viitorul lor și pot fi modele pentru tinerele generații. Potrivit raportului de cercetare, toate cele trei afirmații sunt foarte apreciate (în medie 70% dintre respondenți).

Conform proiectului MoPYL, cercetările efectuate pe tema automotivării, au arătat rezultatele în termeni de valori instrumentale. În Letonia, automotivația (8,2), urmată de responsabilitate (7,8) și conducere (7,6) a obținut cea mai mare medie. Românii au obținut din nou scoruri mult mai mici decât celelalte țări, iar toți itemii la un nivel similar între 5,5 și 5,6. În cele din urmă, în Spania, responsabilitatea (8,5) și automotivarea (8,3) au obținut cele mai mari scoruri, urmate de leadership (7,8) și apartenență (7,3).

Valorile instrumentale privind automotivația au fost grupate în următorul rezumat (pagina 14):

- Capacitatea de a se bucura.
- Spiritul de auto-îmbunătățire.
- Curiozitate.
- Imaginație, creativitate.

În cadrul Focus Grupurilor proiectului MoPYL a fost menționată automotivația în contextul promovării voluntariatului în rândul tinerilor afirmând că printre beneficii se numără capacitatea de a comunica (mai ales după acești doi ani de izolare), respectul față de ceilalți, autoperfecționarea, și automotivația.

Rezultatele Raportului de cercetare MoPYL au ajutat consorțiul de proiect să decidă asupra cantității de valori ale automotivației care urmează să fie promovate prin planurile de proiect.

	Vedeți raportul de cercetare complet al proiectului MoPYL pe pagina de start a proiectului www.mopyl.eu .		
MATERIALE NECESARE PENTRU LECȚIE	Proiector, ecran, computer, acces la Wi-Fi sau internet mobil, bucăți de hârtie și pixuri, întrebări de sondaj tipărite, document Word care conține următoarele întrebări care urmează să fie afișate pe ecran: <ol style="list-style-type: none"> 1. Dacă ești un erou, care este atitudinea ta față de automotivație? 2. Ai realizat automotivația? 3. Care a fost motivația ta? 4. Au existat obstacole/pericole în călătoria dumneavoastră? 5. Cine a fost/este dragonul în calea ta de a realiza automotivația? 6. Ce comoară ascunde dragonul tău? 7. Care este titlul poveștii tale? 		
DURATA LECȚIEI	1 oră de învățare, adică 45 de minute		
<u>PARTEA INTRODUCȚIVĂ</u>	Set anticipator	3 minute	<ul style="list-style-type: none"> ● salutul, binecuvântarea și implicarea studenților ● legătura cu lecția anterioară – reflecții, feedback, discuții ● explicația materialului lecției curente ● explicarea sarcinilor pentru elevi ● legătura cu lecția viitoare
	Introducerea noului material	2 minute	<ul style="list-style-type: none"> ● instrucțiuni directe despre conținutului

			<ul style="list-style-type: none"> ● modelarea noilor abilități – automotivația ● verificarea înțelegerii elevilor
<u>PARTEA PRINCIPALĂ</u>	Ghid practic	30 minute	<p>TITLUL:</p> <p>În căutarea automotivației</p> <p>Profesorul deschide linkul sondajului și le arată elevilor cum să îl completeze. Apoi, profesorul împarte formatul tipărit, deoarece se poate întâmpla ca nu toți elevii să aibă telefoane. Ei sunt apoi invitați să completeze sondajul, apoi să-și împărtășească în mod voluntar punctul de vedere despre sondaj.</p> <p>Link către sondaj: https://www.mindtools.com/pages/article/newLDR_57.htm (Timp de 5 minute pentru a completa sondajul)</p> <p>Povestea lui Chris Gardner – filmul În căutarea fericirii:</p> <p>De la început, viața a fost dificilă pentru Chris Gardner, care a trăit cu mama, surorile și tatăl vitreg abuziv. Mama lui Bettye Jean a fost crescută în sărăcie. Ea a excelat în mediul academic, dar sărăcia extremă și rasismul au fost obstacole uriașe de depășit. Ea a încercat să ofere un viitor mai bun și mai luminos copiilor ei, dar a fost împiedicată de soțul ei abuziv, Freddie. Uneori, Chris și surorile lui trebuiau să rămână în case de plasament. În ciuda acestor probleme domestice, mama lui Chris a fost iubitoare și a încurajat o expunere timpurie la cărți, studii academice și diverse activități sociale. Dar încă era îngrijorat de siguranța mamei sale din cauza tatălui său vitreg Freddie. Chris și-a promis că va face mai bine ca tată și nu va răni sau abuza niciodată femeile.</p> <p>Chris Gardner a fost un om inteligent, în ciuda oportunităților sale academice limitate și a adversităților din copilărie. A absolvit liceul și a petrecut patru ani în Marină. S-a căsătorit, dar mai târziu a divorțat. Gardner a investit în scanere portabile de densitate osoasă menite să fie un produs mai bun decât aparatele cu raze X. Le-a vândut medicilor, dar nu a reușit să facă suficient pentru a satisface nevoile de bază ale familiei sale, care la acea vreme îi includea pe el însuși, iubita lui și fiul lor mic, Christopher Jr. Treptat. Situația lor s-a înrăutățit, iar iubita lui a plecat. Determinat să-i ofere fiului său un viitor mai bun,</p>

	<p>Gardner a decis să-și schimbe cariera, trecând de la vânzarea de scanere la a deveni broker de bursă. A primit un program de stagiu de șase luni neplătit la o prestigioasă firmă de brokeraj condusă de Dean Witter Reynolds. El a concurat cu alți stagiaari pentru o singură poziție plătită, care avea să fie acordată unuia dintre ei la sfârșitul perioadei de stagiaari în firmă. Gardner a fost foarte motivat și a muncit din greu. În aceste șase luni, s-a confruntat cu o mulțime de provocări personale. Uneori, nu putea plăti chiria și a rămas fără adăpost împreună cu fiul său. Odată au fost nevoiți să stea peste noapte într-o baie de la o stație de metrou, dar el se grăbea de la serviciu în fiecare zi pentru a încerca să îi asigure un loc de adăpost oferit de biserică.</p> <p>După șase luni ca stagiar, a fost chemat la o întâlnire cu șeful firmei de brokeraj de acțiuni. I s-a spus că era un muncitor asiduu și că fusese un stagiar excelent. În cele din urmă, Gardner a primit poziția plătită pe care o spera. Și-a găsit o casă stabilă pentru el și fiul său și a lucrat câțiva ani în firma de brokeraj Witter. În cele din urmă, a atins apogeul succesului când și-a deschis propria firmă de brokeraj, Gardner Rich and Company în Chicago.</p> <p>Link către trailer: https://www.youtube.com/watch?v=DMOBIEcRuw8</p> <p><i>„Un film emoționant și inspirator bazat pe o poveste adevărată. Ai de ales să fii blocat unde ești și să te plângi în continuare sau să-ți iei viața în mâini, să decizi unde vrei să fii și indiferent de ce se întâmplă aici și acum, continuă să te îndrepti către obiectivul tău. Vedeți pașii clari și fără să vă uitați în jur sau înapoi, sau nu lăsați succesul sau necazurile altora să vă facă să vă îndoiiți de voi înșivă.”</i></p>
GRUP PRACTIC	<p>10 minute</p> <p>La început, profesorul întreabă dacă există întrebări legate de film și poveste. Profesorul preia toate întrebările și oferă răspunsuri. Profesorul explică că actorul principal este un exemplu autentic de persoană auto-motivată, deoarece, deși se confruntă cu o grămadă de obstacole, cade, continuă apoi și așteaptă cu nerăbdare viitorul. Apoi urmează un mic joc și o discuție bazată pe povestea filmului.</p> <p>Jocul: elevii stau în cerc. Profesorul întreabă ce cuvinte le vin în minte când se gândesc la povestea Căutarea fericirii. După</p>

	<p>aceea, profesorul îi invită pe elevi să ia loc și să înceapă o mică discuție.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se pot gândi la alte exemple de automotivație în viața lor? 2. Cum definiți automotivația în funcție de poveste? 3. Ești motivat să obții ceea ce îți dorești în viață? 	
SITUAȚIA	<p>Călătoria EROULUI către automotivare</p> <p>Sarcină: Profesorul împarte elevii în perechi. Fiecare elev are nevoie de o bucată de hârtie. Pe ecran, profesorul le arată elevilor câteva întrebări pe care trebuie să le adreseze și să le prezinte reciproc atunci când discută în perechi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dacă ești un erou, care este povestea ta față de automotivație? 2. Ai realizat automotivația? 3. Care a fost motivația ta? 4. Au existat obstacole/pericole în călătoria dumneavoastră? 5. Cine a fost/este dragonul în calea ta de a realiza automotivația? 6. Ce comoară ascunde dragonul tău? 7. Care este titlul poveștii tale? <p>După ce termină discuția și timpul a expirat, elevii sunt invitați să-și împărtășească poveștile.</p>	
MORALA	<p><i>Să ai un vis nu e de ajuns. Ai nevoie de curaj, determinare și automotivație pentru a-l urma.</i></p>	
<u>PARTEA FINALĂ</u>	12 minute	Scurt rezumat al lecției, discuții despre lecțiile învățate, dezbateri.



Agency for International
Programs for Youth
Republic of Latvia



Co-funded by the
European Union

MoPYL

Mobile Program for Youth Learners

REFERINȚE

1. Better Up. 2022. Învață cum să fii cel mai bun aliat al tău pentru a-ți atinge obiectivele. Accesat: 15.08.2022. <https://www.betterup.com/blog/what-is-self-motivation>.
2. Erasmus+ Project. 2022. . *Program mobil pentru tineri care învață. Raport de cercetare MoPYL*. Disponibil la: www.mopyl.eu.
3. Gallup. 2004. Majoritatea adolescenților își găsesc motivația în ei înșiși. Accesat: 15.08.2022. <https://news.gallup.com/poll/10561/most-teens-find-motivation-within-themselves.aspx>.
4. MyGov. 2020. *Motivarea tinerilor să devină ambasadorii mărcii Noii Indii*. Accesat: 15.08.2022. <https://blog.mygov.in/motivating-youth-to-become-the-brand-ambassadors-of-new-india/>.
5. Merriam Webster Dictionary. *Automotivarea*. Accesat: 15.08.2022. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self-motivated>.
6. MindTools. Cât de automotivat ești? Accesat: 15.08.2022. <https://www.mindtools.com/adask97/how-self-motivated-are-you>.
7. Oxford Learner's Dictionaries. *Automotivarea*. Accesat: 15.08.2022. <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/us/definition/english/self-motivation>.
8. Skills You Need. *Automotivarea*. Accesat: 15.08.2022. <https://www.skillsyouneed.com/ps/self-motivation.html>.
9. YouTube. *În căutarea fericirii (2006) Official Trailer 1 – Filmul lui Will Smith*. Accesat: 15.08.2022. <https://www.youtube.com/watch?v=DMOBIEcRuw8>.