

לפעול מתוך תשוקה



הנעה חיצונית

מחוברות



תגמול עתידי



קהילה תומכת



הנעה פנימית



ניסיון
העבר



אמונה
ביכולת



פרדיגמות



מטרה ברורה
ממוקדת וברת השגה



שינוי
שפה



הצלחות
קטנות



חיבוק
כישלונות



ציפיות
גבוהות



פעילות
גופנית



לחגוג
הצלחות



ללמוד
להיות לבד



הכרת תודה
וגילוי חיבה

מודל השינוי



תאוריית ההכוונה העצמית

משמעות



מסוגלות



אוטונומיה



חוק ה-5 שניות



הימנעות OUT
התמודדות IN



חוק 7X7



מסקנות וסיכום

מוטיבציה
פנימית וחיצונית
כיחידה אחת

דבר ראשון,
ערכים וחזון

מצב מוטיבציוני מיטבי –
מ.א.מ
מסוגלות, אוטונומיה,
משמעות

להטות את
הכף לטובת
שומר הסף

יצירת קשר

RYS  050-6779064



refaelmorad@gmail.com

