

Tècniques de motivació en el mon casteller

XERRADA DE PSICOLOGIA

Reus, 9 de abril de 2011

Eva Molleja



Definicions de la MOTIVACIÓ:

- Agent fisiologic, emotiu i cognitiu que organitza el comportament individual cap a una finalitat.
- Procès que sosté i que dirigeix l'activitat de l'organisme i el comportament dels individus.
- Allò que condiciona i determina la conducta o que inclina o mou la voluntat en un sentit o un altre.

Conceptes de la MOTIVACIÓ:



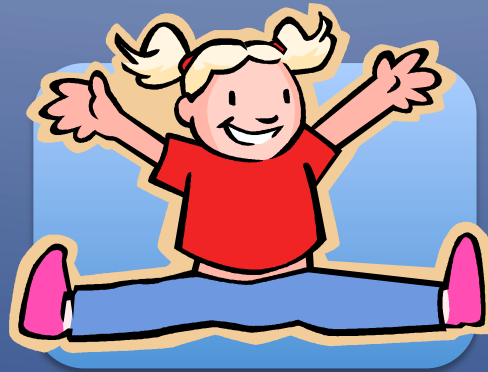
Necessitat



Desig



Interès



Estat emocional

Video

- `<iframe title="YouTube video player" width="480" height="390" src="http://www.youtube.com/embed/HWS2RRvj82E" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>`

Moure les emocions



NIVELL D'ACTIVACIÓ

FACTORS MOTIVACIONALS



- Grau de gratificació
- Competència
- Afiliació
- Ambient d'equip
- Diversió
- Competició
- Grau d'excel·lència

Per MOTIVAR



Hem de tenir MOTIUS



DONAR OBJECTIUS

TIPUS DE MOTIVACIÓ:

MOTIVACIÓ INTRINSECA



MOTIVACIÓ EXTRINSECA



TECNiques A UTILITZAR PEL CAP DE COLLA



- **FEEDBACK:** Avaluatiu-qualitatiu, simple, positiu, intrinsec.
- Mostrar l'importancia de que **TOTS** contribuïxen a l'èxit del grup.
- **VALORAR** a tots els castellers.
- Teoria de l'entrepà.
- **INFORMAR** sobre: la sessió, el període i les expectatives.
- **TRASMETRE:** Entusiasme, energia, intensitat.
- Renyar si fa falta de manera constructiva.
- Posar **REPTES/DESAFIAMENTS** per exigir.

TECNIQUES A ENSENYAR AL CASTELLER



AUTOMOTIVACIÓ

- Autoinstrucció: ***Endavant!***
- Autoargumentació: ***Ho hem aconseguit sempre!***
- Autosugestió: **Jo puc!**

TECNIQUES COGNITIVES

- Tenir present les ***Capacitats positives***
- Imaginar-se ***imatges*** en positiu
- Col.locar ***fites*** intermitges
- ***Competència*** amb mi mateix

Moltes gràcies per la seva atenció

