



CHALLENGE YOUR MIND REACH YOUR GOALS

MOTIVAATIO JA INTOHIMO URHEILUSSA

Maria Räsänen

Kävimme luennolla läpi motivaation ja intohimon merkitystä urheilussa ja kuinka näitä tekijöitä voi lisätä omaan harjoitteluun. Kävimme läpi myös sitä, kuinka oma arvopohjainen toiminta voi tukea omaa urheilua

Motivaatiolla tarkoitetaan meidän toiminnan alkulähdettä eli mikä saa meidät toimimaan tietyllä tavalla. Motivaation lähteet ovat ihmisillä erilaisia. Motivaatio antaa voimaa tehdä töitä omien päämäärien hyväksi ja tämä toiminta voi parhaillaan olla omiin arvoihin pohjautuvaa. Oma arvopohjainen toiminta on tutkittu vaikuttavan merkittävästi hyvinvoinnin kokemukseen ja tämän vuoksi omia arvoja pohtimalla voi kirkastuttaa oman elämän suuntaa sekä saada tyydyttävämpiä ratkaisuja. Oma arvopohjainen toiminta auttaa myös silloin, kun olosuhteet muuttuvat ja kaikki ei mene omien suunnitelmien mukaan. Arvopohjainen toiminta lisää myös sitoutumista kohti tavoitteita ja herättää myönteisiä tunteita. Tällöin päämäärästä tulee myös todennäköisemmin saavutettava.

MOTIVAATIOTEHTÄVÄ

Mikä minua motivoi? Kuinka voin lisätä näitä tekijöitä omaan arkeeni? Mitkä tilanteet eivät motivoi minua?

ARVOTEHTÄVÄ

Nimeä itsellesi tärkeitä arvoja? Kuinka niitä voisi saada lisää omaan urheiluun?



Ystävällisin terveisin:

Maria Räsänen

YTM, sosiaalipsykologia

Psyykinen valmentaja

INTO Health & Care Oy

Maria yhteystiedot

maria.rasanen(at)intovalmennus.fi

0443111092

INTO Health & Care Oy
Sibeliuksenkatu 23 C 25
04400 Järvenpää

email: info@intovalmennus.fi
Puh. 040-580 0080
www.intovalmennus.fi