



# Motivația

## Definiție

Motivația este forța internă sau externă care determină o persoană să inițieze, să direcționeze și să mențină un comportament către un anumit scop. Este motorul care activează și ghidează acțiunile noastre, determinând intensitatea, direcția și persistența eforturilor noastre de a atinge obiectivele și de a satisface nevoile.

Motivația în adolescență are implicații semnificative pentru multe aspecte ale dezvoltării adolescentului. Nivelurile ridicate de motivație sunt asociate cu performanțe academice mai bune, o perseverență mai mare în fața provocărilor și o atitudine mai pozitivă față de învățare. De asemenea, influențează stima de sine, încrederea în sine și capacitatea de a stabili și atinge obiective.

## Impactul asupra adolescenților

Motivația joacă un rol crucial în relațiile sociale, participarea la activități extracurriculare și adoptarea unor comportamente sănătoase.

Pe de altă parte, lipsa motivației poate duce la dezinteres, performanțe slabe, frustrare și chiar comportamente riscante. Prin urmare, încurajarea și cultivarea motivației la adolescenți este esențială pentru bunăstarea lor generală și succesul lor viitor.





## Motivația și incluziunea socială

Pentru un adolescent, o motivație bine dezvoltată aduce cu sine o serie de aspecte pozitive foarte importante. Aceștia vor experimenta un entuziasm și o energie mai mare atunci când abordează sarcini și provocări, ceea ce se traduce printr-o performanță academică mai bună și o probabilitate mai mare de a-și atinge obiectivele școlare. Această motivație încurajează, de asemenea, perseverența în fața dificultăților, învățându-i să învețe din greșeli și să nu renunțe ușor.



## Moduri de abordare

Un adolescent își poate dezvolta motivația prin diverse strategii. Este esențial ca acesta să își identifice interesele și pasiunile, deoarece acest lucru oferă o bază naturală pentru entuziasm și angajament. Stabilirea unor obiective realiste și realizabile și celebrarea micilor realizări pe parcurs consolidează sentimentul de progres și alimentează motivația intrinsecă. De asemenea, este crucială promovarea unei mentalități de creștere, în care provocările sunt văzute ca oportunități de învățare și îmbunătățire, mai degrabă decât ca obstacole insurmontabile.





## Spargerea gheții

- Ce înseamnă motivația pentru tine?
- Te consideri o persoană motivată? De ce?
- Ce te motivează?
- Motivația ta este mai degrabă internă sau externă?



## Discuții ulterioare

- Cum crezi că poate fi dezvoltată motivația?
- Ce te motivează sau cum te motivezi pe tine însuți?
- Credeți că o persoană lipsită de motivație prezintă un risc mai mare de excluziune socială?
- Ce părere ai despre conceptul de „mentalitate de creștere”? Ai mai auzit de ea?

## Află mai multe

- Pentru a motiva adolescenții, întreabă-i „Cine este viitorul tău sine?”.  
<https://www.edutopia.org/article/to-motivate-teens-ask-whos-your-future-self>
- Cum să motivezi un adolescent leneș (6 sfaturi dovedite pe care le poți aplica chiar azi).  
<https://www.youtube.com/watch?v=U0qXDZiN30g>
- Dezvoltarea automotivației la adolescenți.  
<https://www.youtube.com/watch?v=IOZUQWjNF2Q>





# DISCLAIMER

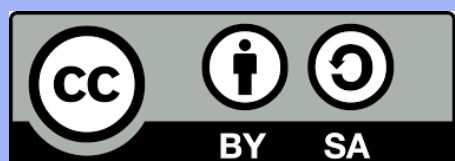
FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

## AUTHORS

© **MAY 2025** – COLEGIO CÓRDOBA, COPIII ÎN SANUL FAMILIEI, LICEUL TEORETIC "GEORGE MOROIANU", PODERIO TRAINING & RESEARCH.

THIS PUBLICATION WAS CARRIED OUT WITH THE FINANCIAL SUPPORT OF THE EUROPEAN COMMISSION UNDER ERASMUS + PROJECT '**YOUR BEST VERSION**', NUMBER **2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259**.

## ATTRIBUTION, SHARE IN THE SAME CONDITION



**(CC BY-SA):** YOU ARE FREE TO SHARE- COPY AND REDISTRIBUTE THE MATERIAL IN ANY MEDIUM OR FORMAT AND ADAPT – REMIX, TRANSFORM, AND BUILD UPON THE MATERIAL FOR ANY PURPOSE, EVEN COMMERCIALY. THE LICENSOR CANNOT REVOKE THESE FREEDOMS AS LONG AS YOU FOLLOW THE LICENSE TERMS UNDER THE FOLLOWING TERMS:

**ATTRIBUTION** – YOU MUST GIVE APPROPRIATE CREDIT, PROVIDE A LINK TO THE LICENSE, AND INDICATE IF CHANGES WERE MADE. YOU MAY DO SO IN ANY REASONABLE MANNER, BUT NOT IN ANY WAY THAT SUGGEST THE LICENSOR ENDORSES YOU OR YOUR USE

**SHAREALIKE** - IF YOU REMIX, TRANSFORM OR BUILD UPON THE MATERIAL, YOU MUST DISTRIBUTE YOUR CONTRIBUTION UNDER THE SAME LICENSE AS THE ORIGINAL

**NO ADDITIONAL RESTRICTIONS** – YOU MAY NOT APPLY LEGAL TERMS.



**PODERIO**  
Training & Research