



Automotivarea

Definiție

Automotivarea, în esență, este impulsul intern care propulsează un individ să acționeze și să persevereze în atingerea obiectivelor fără a fi nevoie de îndemnuri sau recompense externe. Ea provine dintr-un sentiment profund al scopului, un interes intrinsec pentru o sarcină sau o dorință personală puternică de realizare. Această forță interioară dă indivizi puterea de a iniția sarcini, de a depăși obstacolele și de a-și menține concentrarea, chiar și atunci când se confruntă cu provocări sau cu lipsa încurajării externe. Persoanele automotivate sunt de obicei proactive, rezistente și conduse de propriile aspirații și valori.

Impactul asupra adolescenților

Automotivarea în adolescență are implicații semnificative pentru diverse aspecte ale dezvoltării. Din punct de vedere academic, aceasta alimentează o abordare proactivă a învățării, ducând la o implicare sporită, la perseverență în fața provocărilor și, în cele din urmă, la rezultate academice mai bune. Din punct de vedere social, adolescenții automotivați sunt mai predispuși să inițieze relații pozitive, să își urmeze interesele în activități extracurriculare și să demonstreze calități de lider. Din punct de vedere emoțional, această motivație interioară încurajează un sentiment de autonomie, autoeficacitate și reziliență, echipând adolescenții pentru a naviga prin complexitățile și presiunile adolescenței cu o încredere mai mare și un simț al scopului mai puternic.





Automotivarea și incluziunea socială

Pentru adolescenții aflați în risc de excluziune, dezvoltarea automotivării poate fi un factor de protecție deosebit de puternic. Această motivație interioară îi poate împuternici să caute în mod proactiv conexiuni sociale pozitive și rețele de sprijin, contracarând sentimentele de izolare și marginalizare. Automotivarea le poate alimenta implicarea în oportunități educaționale sau vocaționale, ceea ce poate duce la o mai mare stabilitate economică și la un sentiment mai puternic de apartenență în cadrul comunității largi.



Modalități de abordare

Pentru a cultiva automotivarea la adolescenții aflați în situații de risc, este nevoie de o strategie cuprinzătoare. Aceasta include oferirea de roluri semnificative, cum ar fi voluntariatul, stabilirea și celebrarea în colaborare a unor obiective mici, realizabile, pentru a le consolida încrederea, promovarea rezilienței și a unei mentalități de creștere și crearea unui mediu de susținere în care vocile și interesele lor sunt apreciate. Aceste elemente lucrează împreună pentru a le aprinde motivația interioară și a încuraja o implicare pozitivă.





Spargerea gheții

- Gândește-te la un moment în care te-ai simțit cu adevărat motivat să realizezi ceva, chiar și atunci când era greu. Cum a fost asta pentru tine? Ce te-a motivat să continui?
- Care este un lucru mic pe care îl faci în mod regulat și care îți arată capacitatea de a te motiva? Ar putea fi orice!



Discuții ulterioare

- Cum pot educatorii sau mentorii să ajute la stimularea automotivării la tineri? Ce abordări ați observat că funcționează bine (sau nu atât de bine)?
- Care este un sfat pe care l-ai da cuiva care se luptă să-și găsească automotivația?

Află mai multe

- „Motivația și puterea de a nu renunța (pentru adolescenți)” de Nemours KidsHealth
- „Un videoclip motivațional foarte, foarte puternic pentru adolescenți” de TeachThought
- „Automotivare | Brendan Clark | TEDxYouth@BarnstableHS”
- „Motivații pe termen scurt pentru adolescenți” de Toler Stan
- „Încurajarea autodeterminării și a stabilirii obiectivelor în rândul tinerilor” de GovInfo





DISCLAIMER

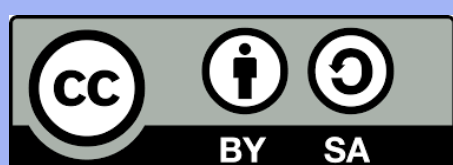
FUNDED BY THE EUROPEAN UNION. VIEWS AND OPINIONS EXPRESSED ARE HOWEVER THOSE OF THE AUTHOR(S) ONLY AND DO NOT NECESSARILY REFLECT THOSE OF THE EUROPEAN UNION OR THE EUROPEAN EDUCATION AND CULTURE EXECUTIVE AGENCY (EACEA). NEITHER THE EUROPEAN UNION NOR EACEA CAN BE HELD RESPONSIBLE FOR THEM.

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