

ATRASK, KAS TAVE MOTYVUOJA



Vilniaus
universitetas



NEKALTINK SAVĘS DĖL ATIDĖLIOJIMO

Stenkis įsisąmoninti, kad galbūt turi atidėliojimo įprotį ir palengva jį keisk. Stebėk save ir stenkis, kuo anksčiau grįžti prie studijuojamo dalyko.



APDOVANOK SAVE PO EGZAMINO IŠLAIKYMO

Apsidovanok šokolado gabalėliu, filmo bilietu ar geru pokalbiu su draugu(-e).



MOKYKIS IŠ PATIRTIES

Prisimink dalyką, kurį puikiai sekėsi išmokti. Kas tau padėjo anksčiau: vieta, laikas, priemonės, mokymosi metodas, žmonės?



ĮVERTINK KĖLIĄ, KURĮ NUĖJAI

Kritika ir lyginimas savęs su kitais silpnina pasitikėjimą ir motyvaciją. Kur kas naudingiau prisiminti kiek mokėjai rugsėjo 1 dieną ir ką žinai dabar. Tai leis pajusti, kad pradedi ne nuo nulio.



VIZUALIZUOK UŽDUOTIES ATLIKIMĄ

Įsivaizduok visą užduoties atlikimo procesą ir kaip jautiesi tai atlikęs.



ĮPRASMINK SAVO STUDIJAS

Įsivardink, kodėl Tu nori mokytis šioje studijų programoje. Jei atsakymo rasti nepavyks, galbūt esi ne savo vietoje? Kreipkis karjeros konsultacijos el. paštu karjeroscentras@vu.lt

