

Памятка для учителя

Я – не жертва!

Какие фразы подпитывают мотивацию:

«Результаты, которых я достигаю, позволяют мне переживать ситуацию успеха»

«Ситуация успеха, которую я переживаю, наполняет меня эмоционально позитивным отношением к деятельности, которую я делаю»

«У меня подпитывается мотивация достижений»

«Мотивация достижений позволяет мне преодолевать трудности, которые у меня возникают на пути достижения собственных целей и результатов»

Чего нельзя делать:

Не жалейте себя. Я такая бедная, плохо себя чувствую – неконструктивная позиция. Она не позволяет помогать самому себе и заботиться о себе.

Цените свой труд. Не обесценивайте свои достижения, даже самые незначительные достижения очень важны.