

TIP: Postavljanje izzivov samemu sebi**Avtor:** Marian de Villanueva & Gonzalo Santamaria ([ITE NETWORK](#))**Fokus****Ključne misli o motivaciji in vztrajnosti.**

- Kaj so vaši cilji in strasti v življenju?
- Ali ste bolj usmerjeni v rast ali fiksno miselnost?
- Kako se soočate z neuspehi?
- Kakšne so vaše strategije za ohranjanje motivacije?
- Koliko truda ste pripravljeni vložiti, da bi dosegli cilj?

Namen

Glavni cilj tega nasveta je:

- Opredelitev glavnega pojma "Motivacija in vztrajnost".
- Prepoznati motivacijo in vztrajnost kot del miselnosti rasti.
- Razlika med notranjimi in zunanjimi motivi
- Primeri vztrajnosti: Postavljanje izzivov samemu sebi
- Določanje ciljev SMART

Opis nasveta**Ideje za dokazovanje kompetenc na področju motivacije in vztrajnosti**

- Pridobljene izkušnje v tujini, npr. World Challenge, kulturna izmenjava, prostovoljski program.
- Prostovoljsko delo
- Mentorstvo mlajšim študentom
- Dobrodelnost/zbiranje sredstev
- Uresničevanje svojih sanj: izbira univerz, pripravništva, programov vodenja, ustanavljanje podjetja
- Tekmovanja v podjetništvu/podjetniška tekmovanja
- Sodelovanje v športu/tekmovanjih/glasbi/drami



Najboljše prakse ali uporabni primeri

Youtube povezave

Štirje stili samomotivacije z Gretchen Rubin

<https://www.youtube.com/watch?v=A-79Oo6YHuk&t=26s>

Dan Pink Znanost motivacije

<https://www.youtube.com/watch?v=rrkrvAUbU9Y>



Spletni članki

Houri, S. Skrita in pozabljena zgodba o odpornosti: Zakaj nekateri preživijo bolje kot drugi? (2018)

<https://medium.com/swlh/a-hidden-and-forgotten-story-about-resilience-cce0c1158946>

Scottberg E. 9 znanih osebnosti, ki vas bodo navdihnile, da ne obupate

(2020) <https://www.themuse.com/advice/9-famous-people-who-will-inspire-you-to-never-give-up>

