



инглекс

онлайн-школа
английского языка



Виктория Гурьянова
преподаватель,
психолог

10 октября, 20:00 МСК

Мотивация и я



План

1. Что такое мотивация?
2. Виды мотивации
 - Внешняя (положительная и отрицательная)
 - Внутренняя
3. Мотивация и я
4. Враги мотивации
5. Мотивационные советы

1 Что такое мотивация?



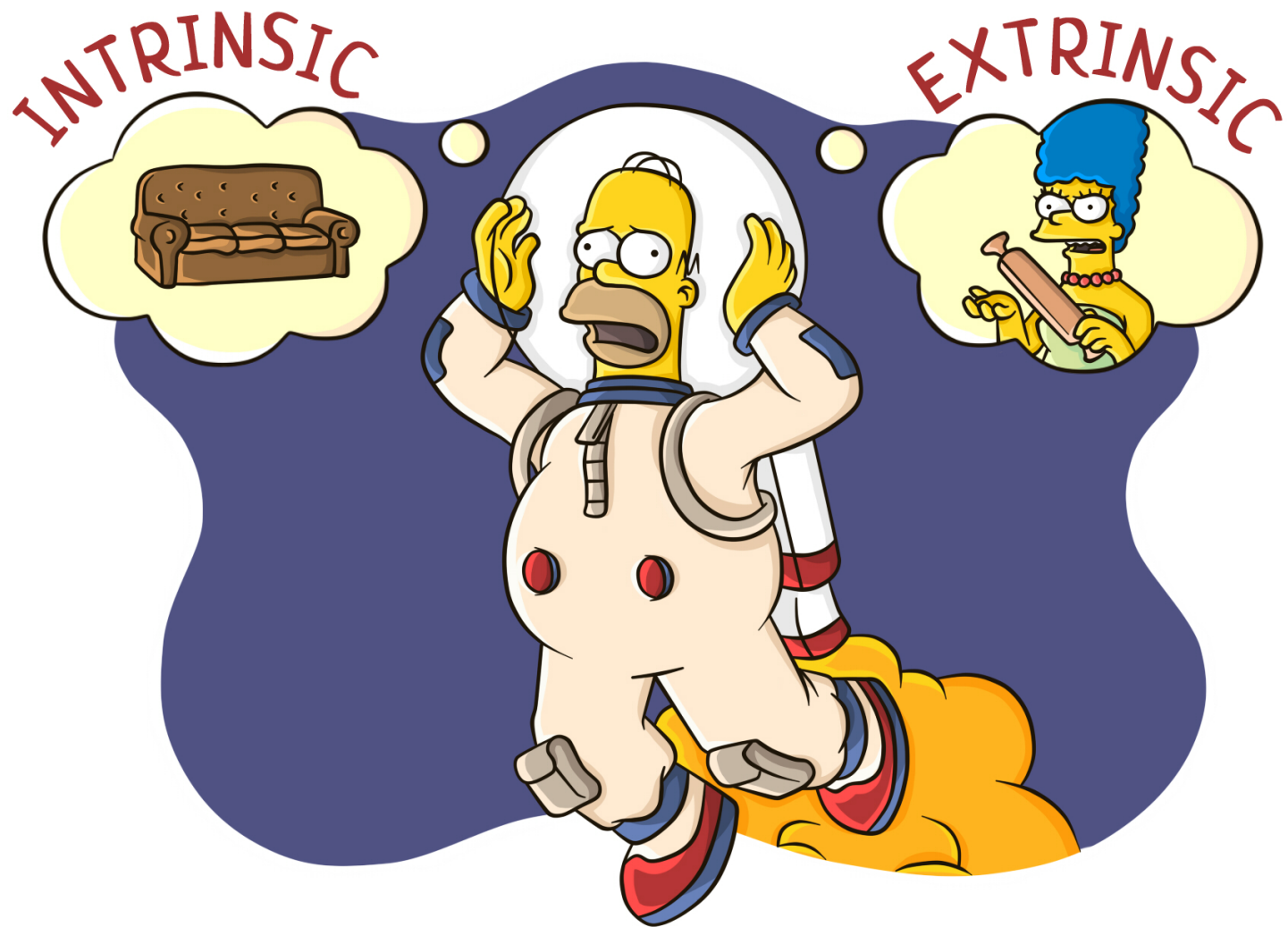
Соедините выражение с его переводом

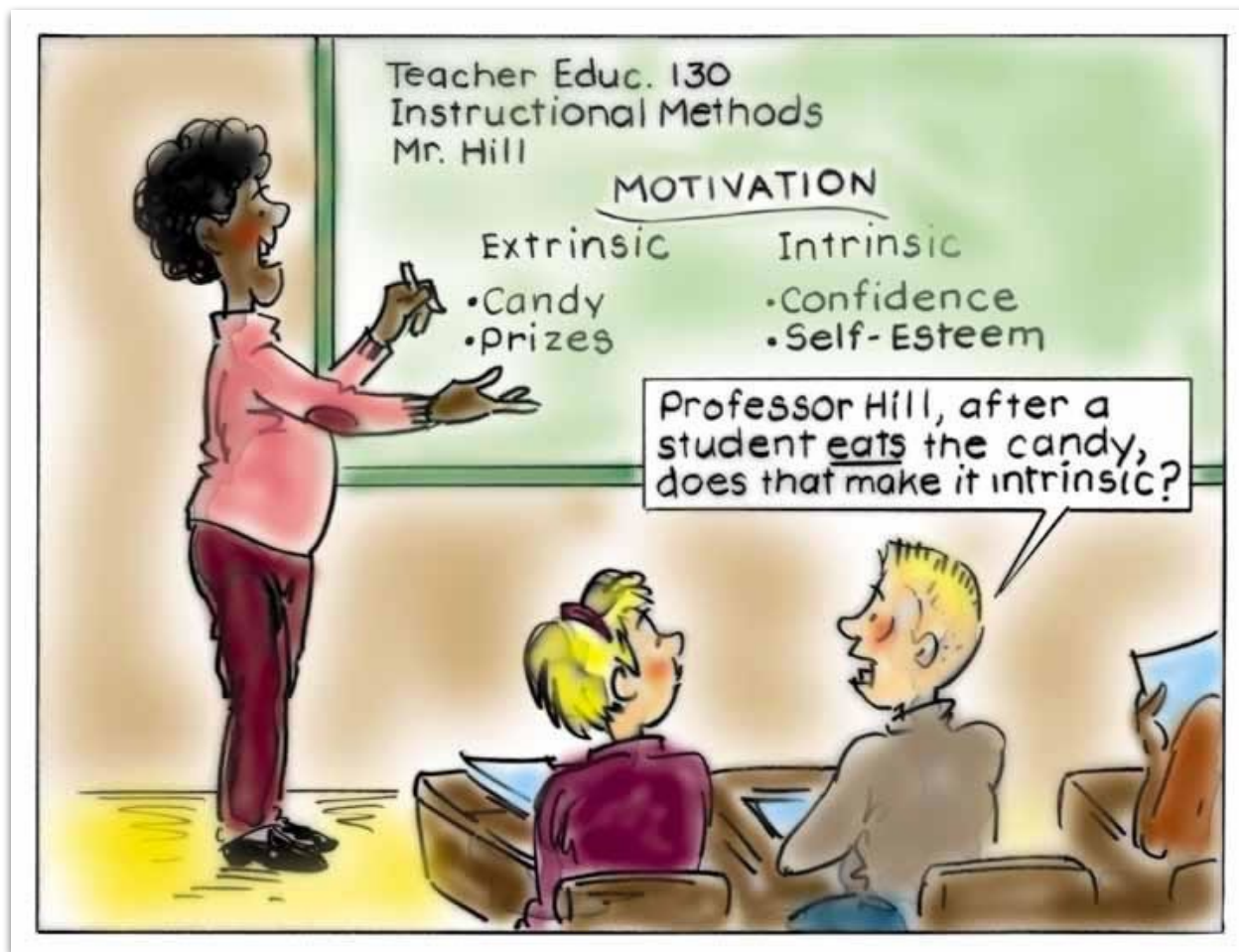


- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| 1. <i>hungry for success</i> | 1. поднапрячься |
| 2. <i>stop at nothing</i> | 2. нацелиться |
| 3. <i>pull your socks up</i> | 3. не отставай |
| 4. <i>set your sights on sth</i> | 4. давайте приступим к делу |
| 5. <i>don't get left behind</i> | 5. жаждущий успеха |
| 6. <i>let's get down to business</i> | 6. ни перед чем не останавливаться |

2

Виды мотивации





Виды внешней мотивации

Положительная (к награде)

- стремление получать высокую оценку своих знаний и умений
- одобрение учителя
- одобрение значимых людей
- стремление быть лучшим
- здоровое соперничество

Отрицательная (от страха)

- страх неудачи
- страх низкой оценки
- страх наказания учителем
- страх наказания значащими людьми
- страх критики

Опрос



Моя мотивация:

- внутренняя
- внешняя положительная
- внешняя отрицательная
- комбинированная

3 Мотивация и я



Как рассказать о своей цели

My aim/goal/target is to do... = Моя цель — ...

I dream about doing... = Я мечтаю о...

I have my heart set on doing... = Я поставил(а) своей целью...

I'm eager to do... = Я жажду...

I strive for noun/doing... = Я стремлюсь к...

I do my best to do... = Я делаю всё, от меня зависящее, чтобы...

Студенты русскоязычных преподавателей

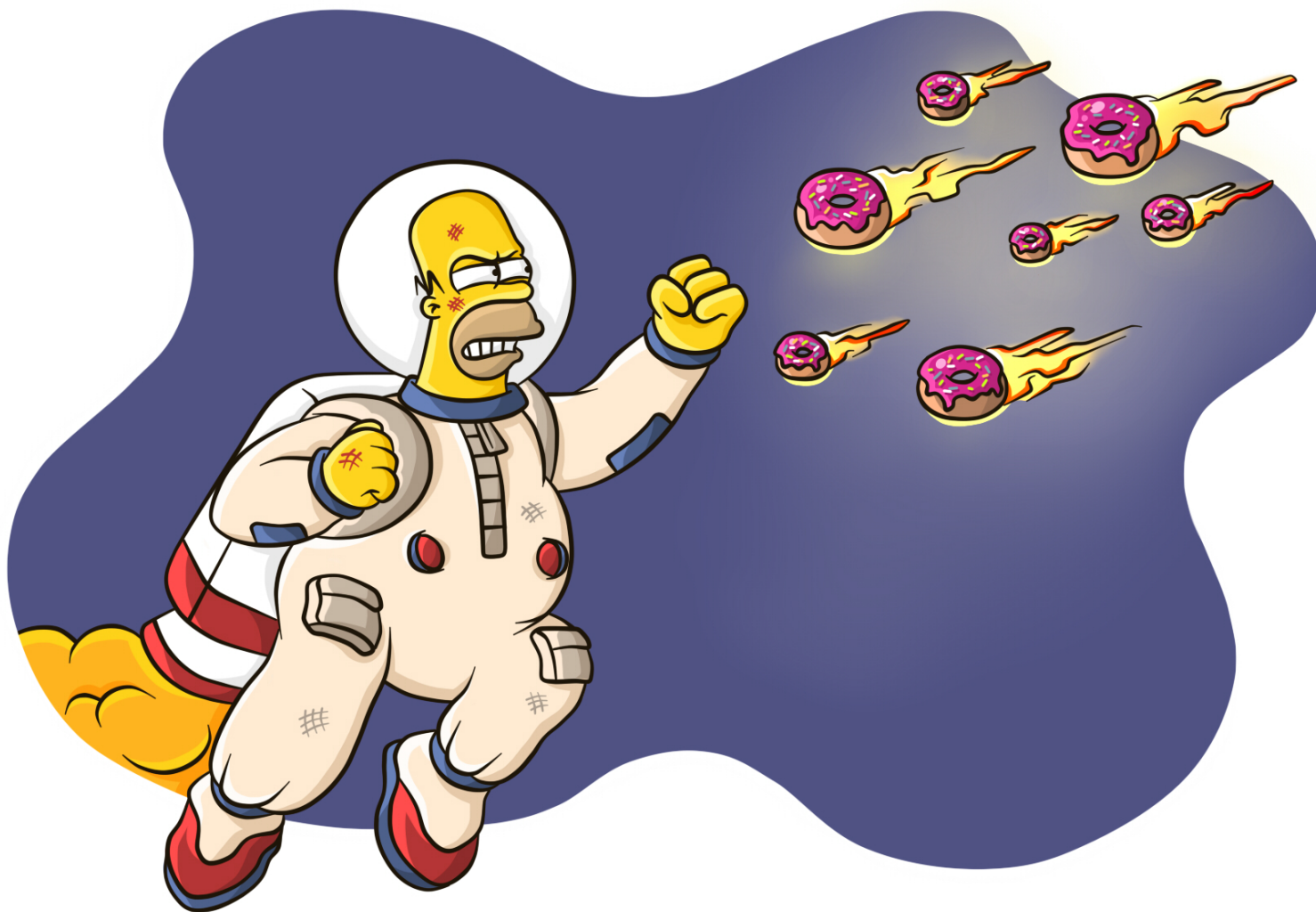
Студенты преподавателей-носителей языка



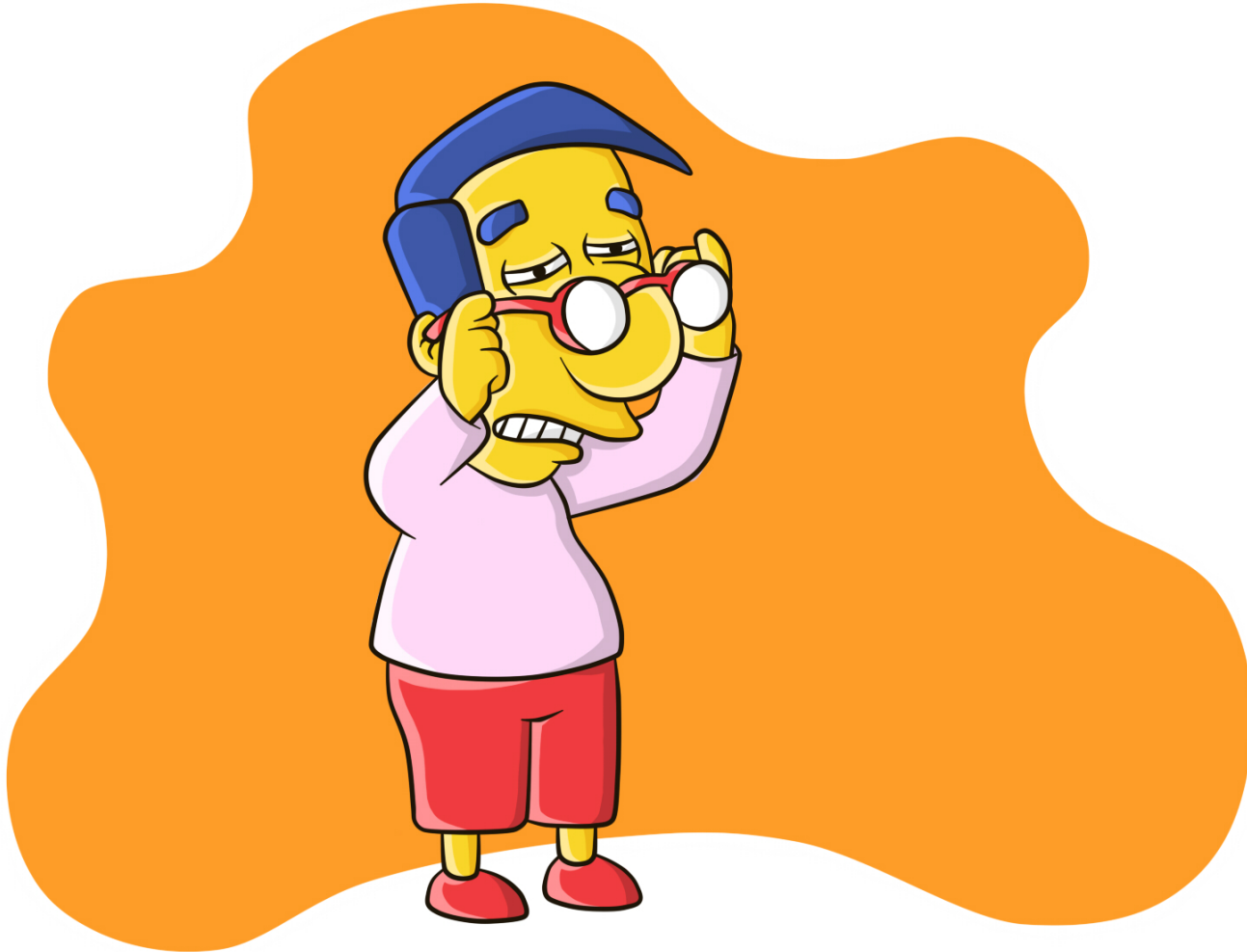
- Для работы
- Для путешествий
- Для себя
- Для учебы в школе и университете

- Для переезда и проживания за границей
- Для получения сертификата
- Для обучения за рубежом
- Для работы преподавателем английского

4 Враги мотивации



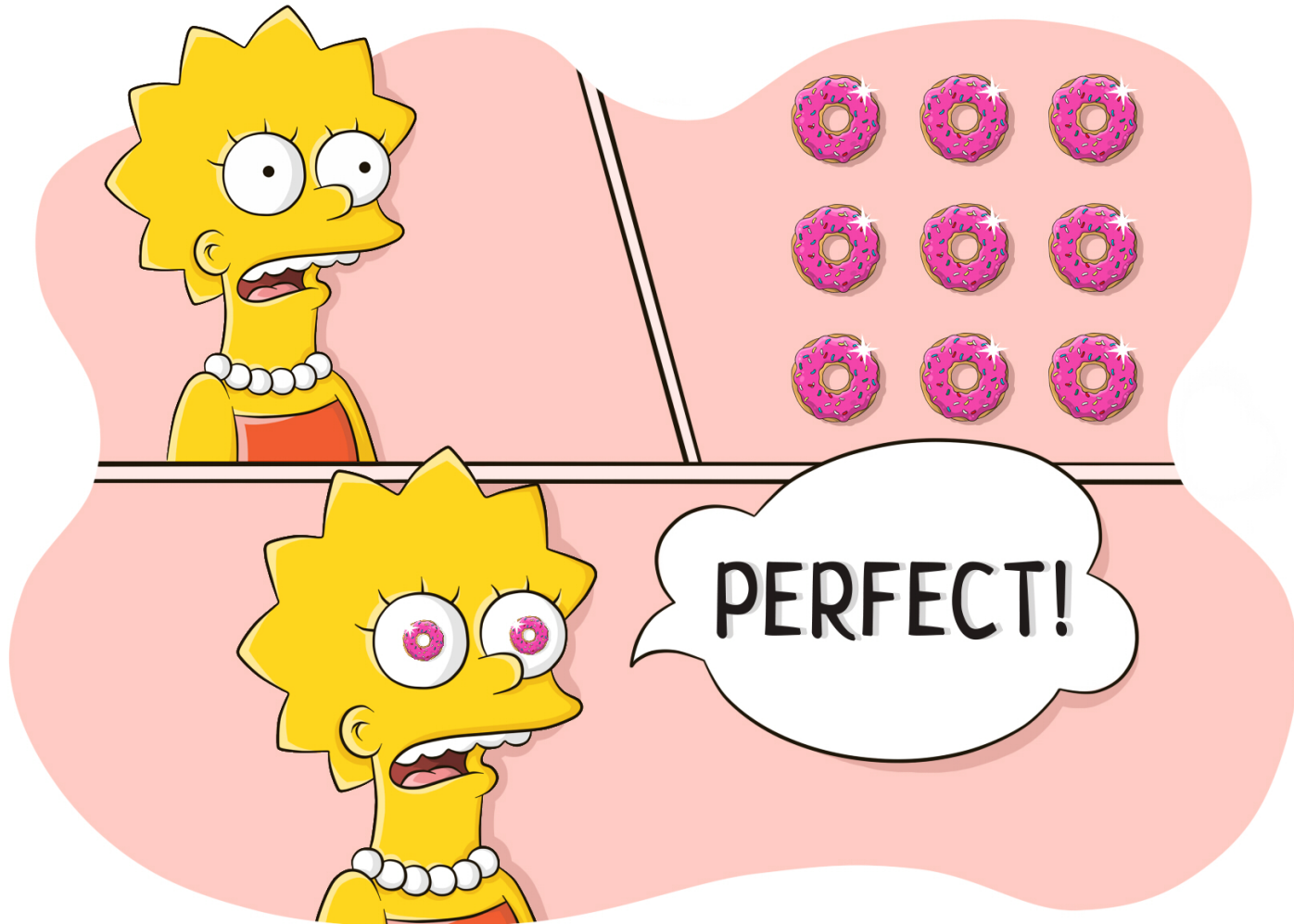
Размытость цели



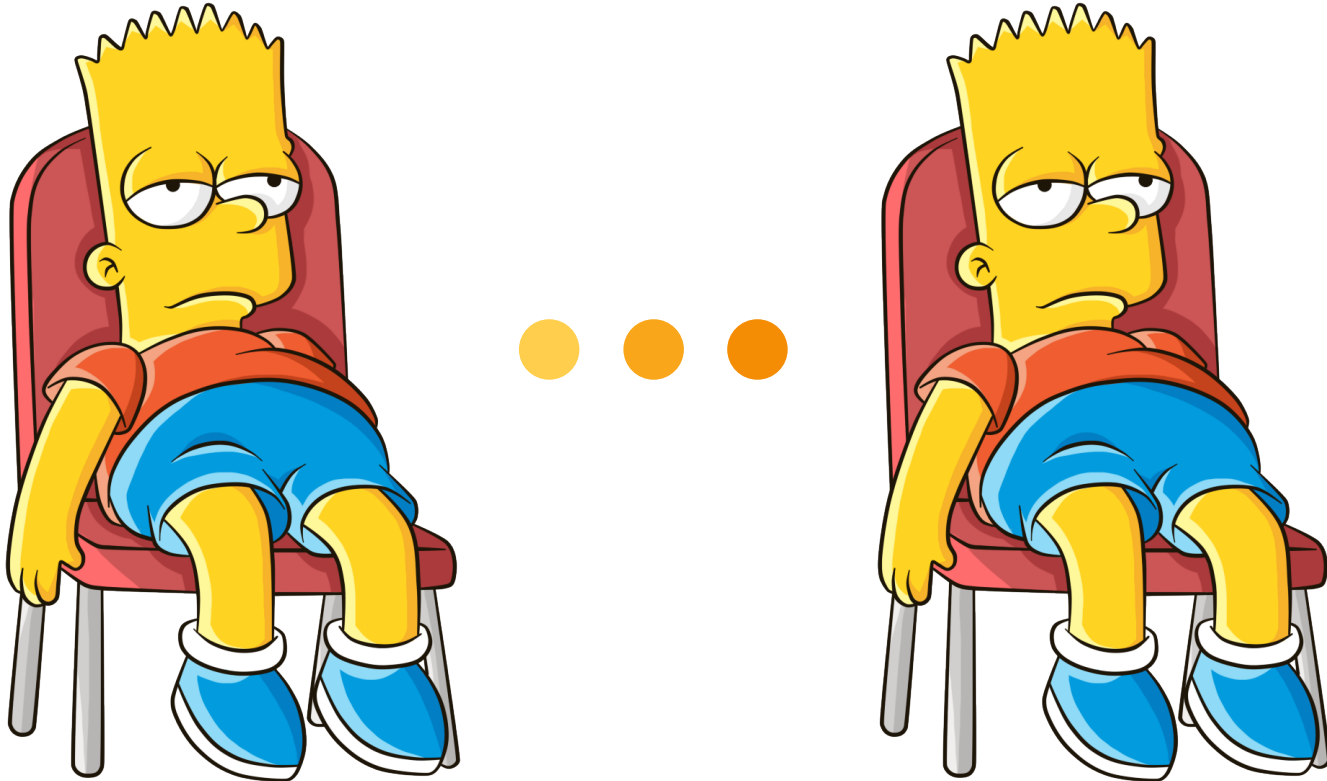
Чужая цель



Перфекционизм



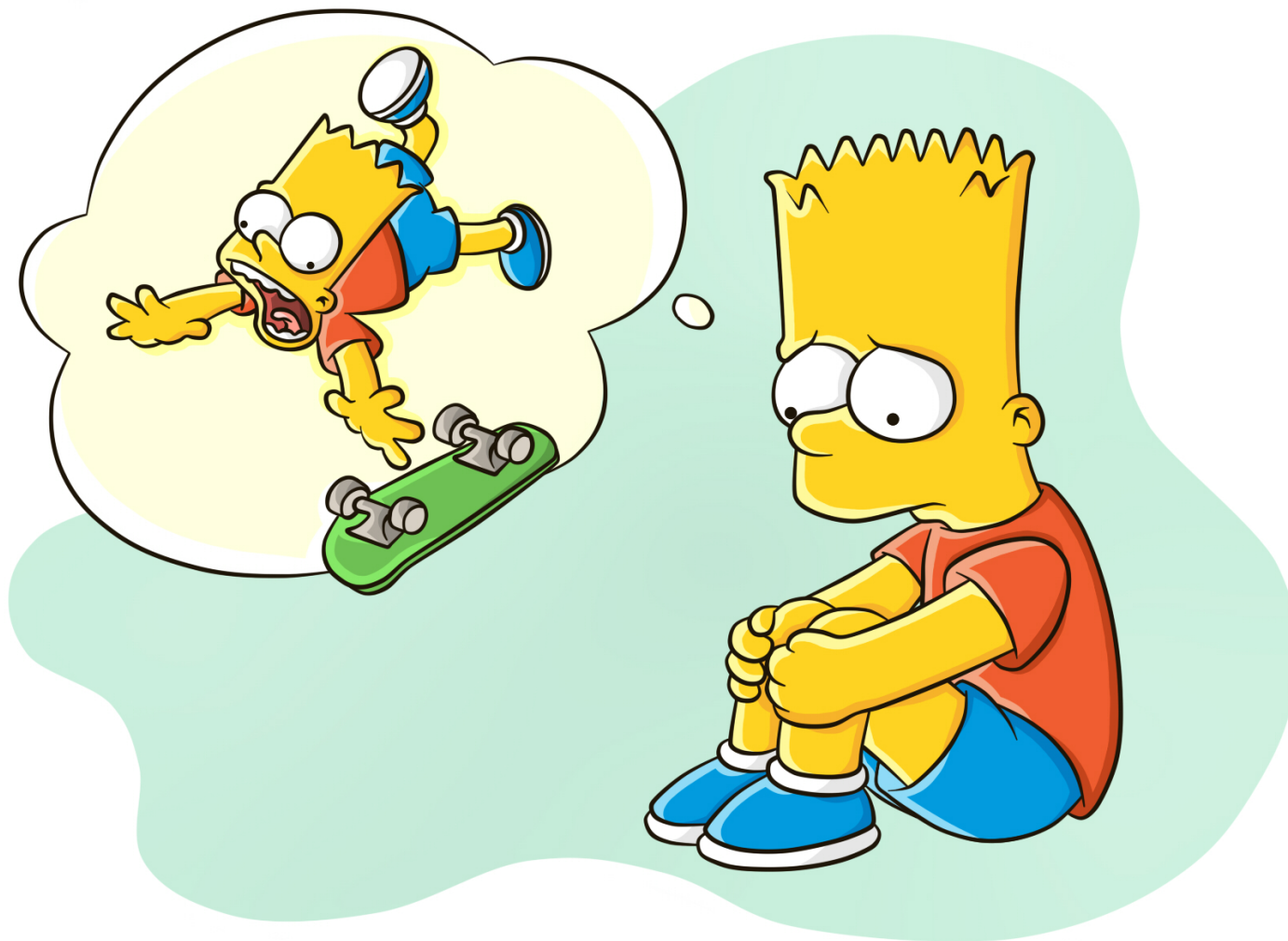
Прокрастинация



Сегодня ты прокрастинируешь,

а завтра ты прокрастинируешь.

Негативный опыт



Неуверенность в себе



Английские выражения, связанные с неуверенностью

It's a bit of a problem for me to... — Для меня немного проблематично...

I find it hard to... — Мне сложно...

I'm not sure that I can... — Я не уверен(а), что могу....

I'm afraid / scared to death to... — Я боюсь / до смерти боюсь...

My weak spot is... — Моя слабая сторона — это...

I'm not feeling confident when I... — Я не чувствую себя уверенным(ой), когда...

Английские выражения, связанные с уверенностью и успехом

to stand out — выделяться, отличаться

— *Successful people stand out in one way or another.*

to keep up — не отставать, идти в ногу

— *People who succeed in the world don't try to keep up with others. They only focus on competing with themselves.*

to go above and beyond — делать всё возможное и невозможное

— *My friend goes above and beyond to please her customers.*

Английские выражения, связанные с уверенностью и успехом

to come out on top — одержать верх

— *Usually the team with the most talent comes out on top.*

to move up in the world — преуспеть по жизни

— *Rachel Jones has moved up in the world since we were kids.*

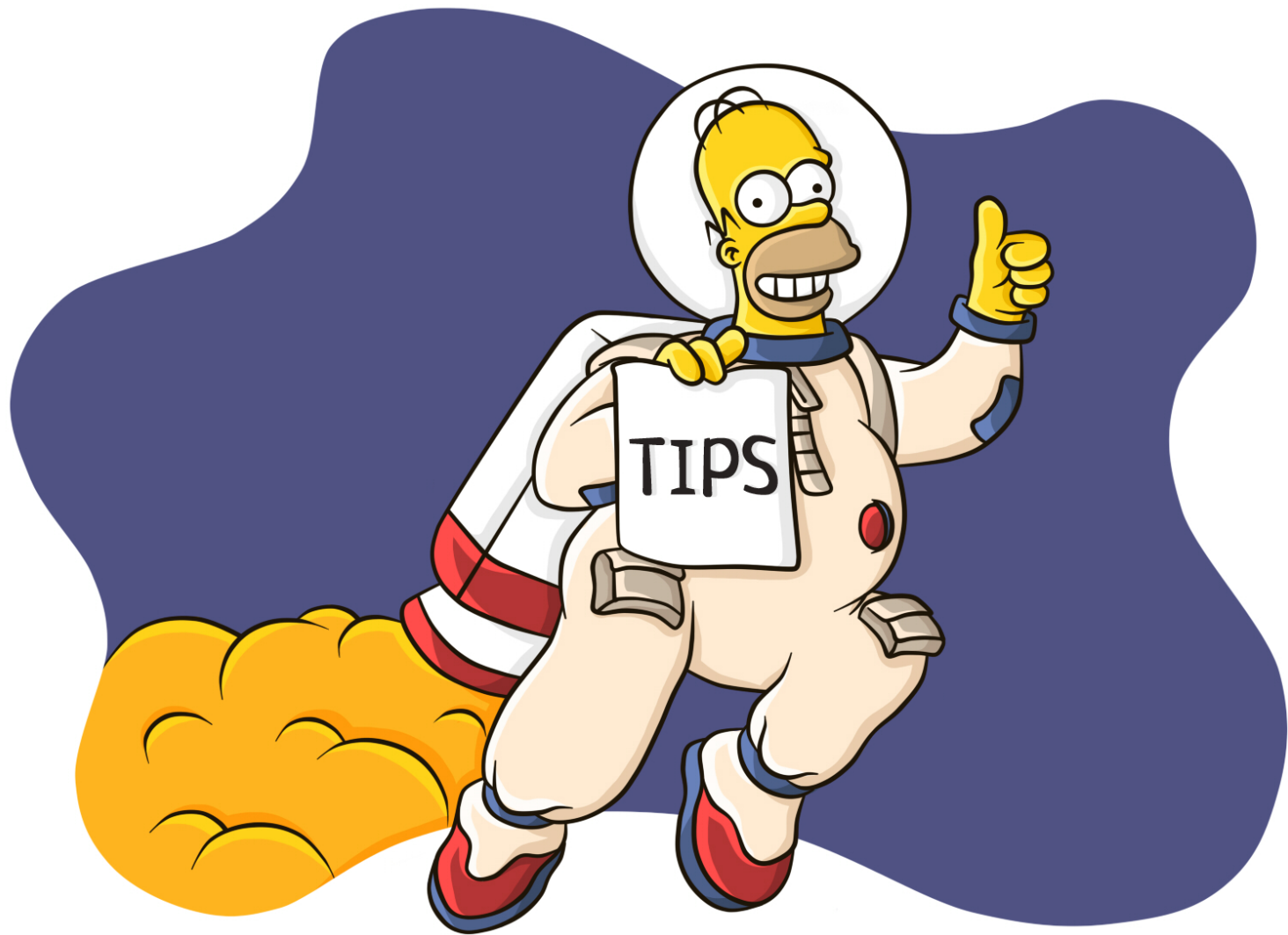
with flying colors — с развевающимися знаменами

— *My daughter passed the entrance exam with flying colors.*

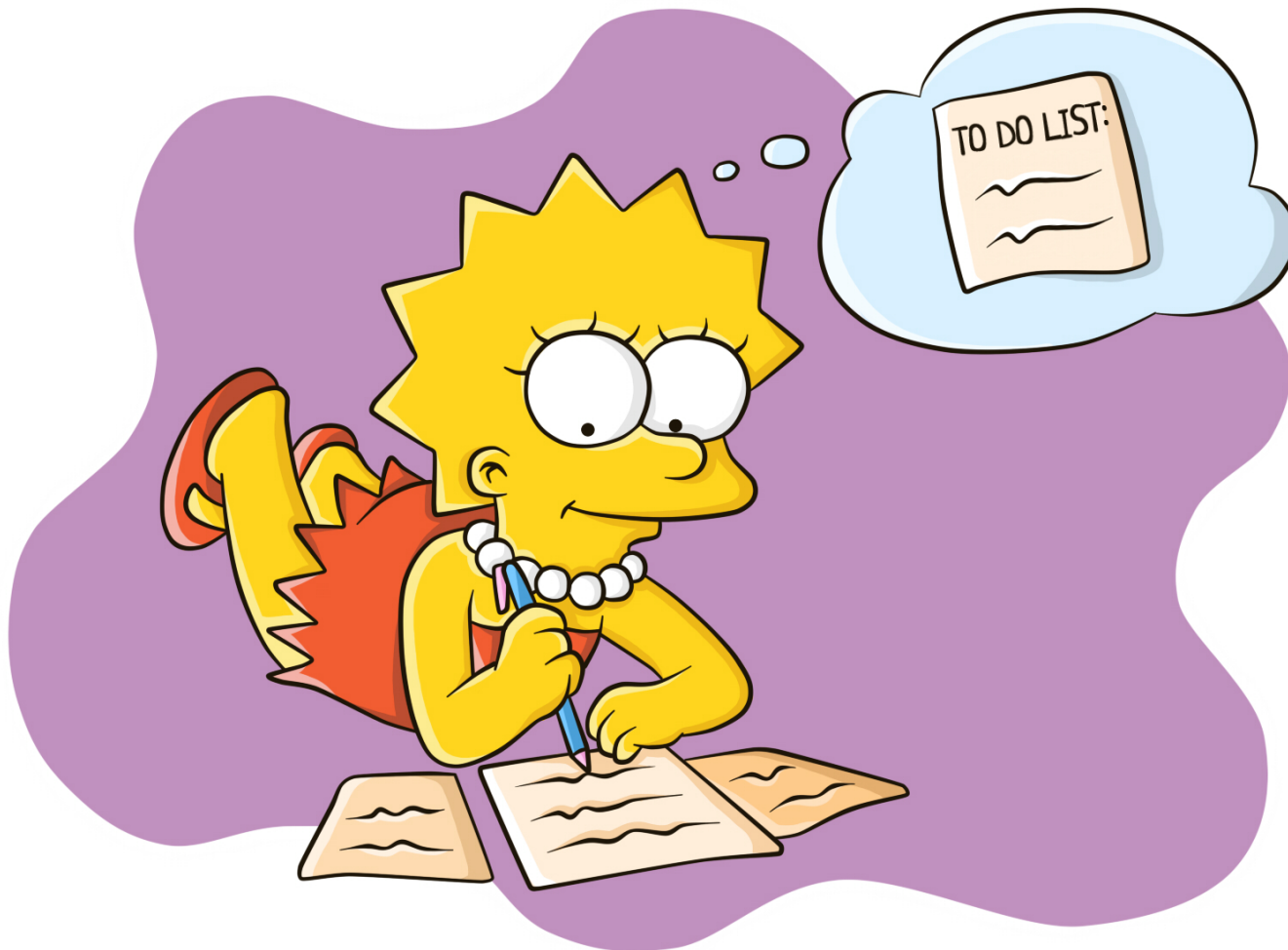
I'm so proud of her.

5

Мотивационные советы



Ставьте реальные цели и стройте четкие планы



Визуализируйте свой успех



Заводите себе полезные привычки, связанные с языком

Например:

- выписывать с утра 10 новых слов на английском и изучать их по дороге на работу, стоя в пробке
- смотреть каждый четверг 1 фильм на английском
- изучать раз в неделю перевод 1 классной песни на английском
- вести письменный или аудио-дневник на английском
- завести «английский предмет» и взяв его в руки, изучать английский

Английские выражения, связанные с привычками

I'm used to doing... = Я привык(ла)...

I have a habit of doing... = У меня есть привычка...

I occasionally do... = Я время от времени...

I'm really fond of doing... = Я действительно люблю...

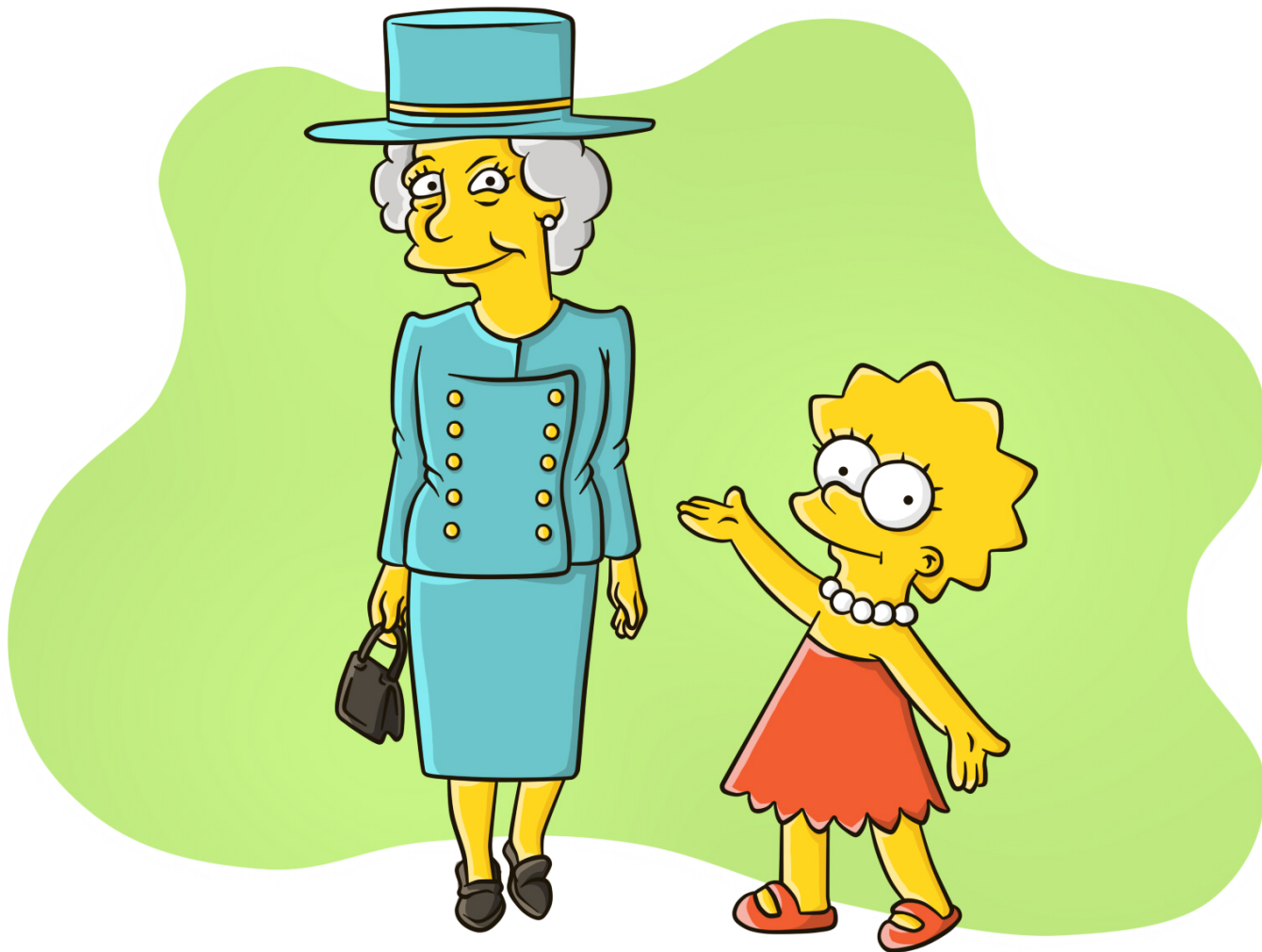
I pretty often do... = Я достаточно часто...

I developed a habit of / got used to doing... = Я завёл(а) привычку...

«Сдайтесь в плен» английскому языку

- установите английскую версию приложений на компьютере и телефоне
- подпишитесь на сайты с полезной информацией об английском языке
- обращайтесь внимание на все английские надписи
- посещайте английские мероприятия в своём городе
- общайтесь с друзьями/родственниками на английском
- пишите своей второй половинке записки на английском

Окружите себя англоговорящими людьми



Отслеживайте свой прогресс

- выполняйте тесты, переделывайте прежние
- просите обратной связи от учителя/друзей/сотрудников
- записывайте себя на аудио

Хвалите себя



Получайте удовольствие от языка и процесса его изучения



Советы по мотивации

- определите свою цель
- выстройте план действий
- визуализируйте успех
- окружите себя английским языком
- выработайте привычки, связанные с английским языком
- отслеживайте свой прогресс
- поощряйте себя
- получайте удовольствие от процесса обучения



инглекс онлайн-школа
английского языка

www.englex.ru

6 лет успешной
работы

1900+ постоянных
студентов

9000+ занятий
ежемесячно

Мы предлагаем персональное обучение по Skype с профессиональными преподавателями. Уже более 1900 человек изучают английский в нашей школе, попробуйте и Вы! Заходите на сайт школы — **englex.ru**.

Акция «10+10»

Получите 2 бесплатных урока
при оплате 5, 10 или 20 занятий

промокод

MOTIVATION1010

That's all!



Виктория Гурьянова

Преподаватель, психолог

ask@englex.ru

