

Карьерные эксперты советуют, как мотивировать себя учиться в условиях неопределенности

01.08.2020



Кризис, «удаленка», изменение привычного темпа жизни и работы — время, когда появляется необходимость адаптироваться к переменам и пересмотреть взгляды. Многие из нас движутся по карьерной лестнице «детский сад — школа — вуз — работа», на которой мы ждем признания и поощрения. В кризисные моменты приходит осознание, что на любом, даже самом продуманном пути, могут произойти неожиданные изменения. Это предполагает постоянную актуализацию своих знаний и навыков. Умение и желание учиться всю жизнь присуще далеко не всем, и порой очень трудно заставить себя осваивать что-то новое. Карьерный эксперт Центра занятости населения «Моя работа» Евгения Тулякко дала три совета, как вернуть мотивацию к обучению.

1. Найдите цель

Спросите себя, что мотивирует вас начать обучение и как помочь себе поддерживать желание учиться. В первую очередь необходимо поставить конкретную цель, которая послужит основой для сильной внутренней мотивации во время всего периода обучения. Это может быть социальная миссия, желание попасть в определенный круг или какая-то личная цель. Когда ты точно знаешь, чего хочешь, процесс достижения конечной точки становится более осознанным. Во время обучения держите в памяти истинные причины, которые двигают вас к достижению результата.

2. Живите так, как нравится

Сегодня есть возможность свободно выбирать форматы обучения, подходящие под образ жизни каждого человека. Это могут быть как онлайн-курсы и видеотренинги, так и очные занятия и интенсивы. Очень эффективны короткие обучающие, но регулярные занятия. Определите для себя время, которое вы сможете посвящать новому уроку, прохождению теста или просмотру видеолекции. Нет необходимости подстраиваться под систему — вы можете создать удобные для себя условия.

3. Воодушевляйтесь результатом

Доказано, что людей воодушевляют быстрые и видимые результаты. Отсюда появляется стремление добиваться успеха наиболее доступным способом. Процесс постепенного обретения знаний и, как следствие, растущее уважение к самому себе, благодарность за собственные труды попадают в категорию медленных удовольствий — результат достигается постепенно. Используйте метод постановки микроцелей. Достигнув одну — ставьте галочку, будто вы играете в компьютерную игру. Так вы будете видеть каждый пройденный этап. Всегда сложно решиться на первый шаг, в дальнейшем удержать баланс, но как только набираешь скорость, приходит удовольствие от самого движения.

Источник: <https://dszn.ru/press-center/news/4136>

Адрес страницы: <http://eduprof.mos.ru/presscenter/news/detail/9074558.html>

[ГБОУ города Москвы ДПО Центр «Профессионал»](#)