

Marzec

Motywacja

Motywacja oznacza wprawiać w ruch, popychać, poruszać i dźwigać. To energia napędowa do działania. Wyróżniamy motywację zewnętrzną (związaną z przymusem zewnętrznym) i wewnętrzną (działania, które dla osoby działającej posiadają wartość samą w sobie, sprawiają jej przyjemność oraz zadowolenie), pozytywną (opartą na wzmocnieniach i nagrodach) i negatywną (opartą na konsekwencjach i karach). Motywacja wpływa na kierunek i intensywność działania.

Jak pobudzić motywację:

- myśl o celu,
- zrób plan działania,
- podziel zadania na mniejsze fragmenty,
- pozwól sobie na popełnianie błędów,
- nagradzaj się za swoje osiągnięcia,
- wiara w siebie to połowa sukcesu.



I pamiętaj ...

„Sukces to suma niewielkiego wysiłku, powtarzanego z dnia na dzień” (Robert Collier)

MARZEC 2022

LUTY 2022							KWIECIEŃ 2022						
Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28							25	26	27	28	29	30	

T	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
9		1 Ostatki Albin, Antoni, Antonina, Budzisław	2 Środa Popielcowa Absalon, Agnieszka, Domastyj, Franciszek	3 Asterjusz, Feliks, Gerwin, Gervina	4 Adrian, Adriana, Adrianna, Arkadiusz	5 Adora, Adrian, Adriana, Aurora	6 Agnieszka, Będzimyś, Eugenia, Frydolin
10	7 Bazyli, Dorian, Doriana, Eulbul	8 Dzień Kobiet Beata, Filemon, Herenia, Jan	9 Apollo, Dalila, Dominik, Franciszka	10 Aleksander, Bożysław, Cyprian, Gaja	11 Balbin, Balbina, Benedykt, Drogosława	12 Alojzy, Bernard, Blizbor, Grzegorz	13 Bożena, Ernest, Grzegorz, Kasjan
11	14 Afrodyzja, Afrodyzjusz, Afrodyzy, Bożeciecha	15 Delfina, Gościłmir, Heloiza, Klemens	16 Abraham, Artemia, Cyriak, Gabriel	17 Agrykola, Ambroży, Cieszyński, Gertruda	18 Adela, Aleksa, Aleksander, Anzelm	19 Aleksandra, Bogdał, Bogdan, Jan	20 Równonoc wiosenna Aleksander, Aleksandra, Ambroży, Anatol
12	21 Benedykt, Filemon, Hektor, Klemencja	22 August, Baldwin, Baldwina, Bazyli	23 Eberhard, Feliks, Katarzyna, Konrad	24 Ademar, Aldmir, Bertrada, Czasław	25 Bolek, Cezaryna, Dula, Dyzma	26 Bazyli, Dora, Duszan, Emanuel	27 Zmiana czasu z zimowego na letni Benedykt, Ernest, Ernesta, Jan
13	28 Aleksander, Aniela, Antoni, Biełzstrj	29 Bernold, Bertold, Cyryl, Czciad	30 Amadea, Amadeusz, Amelia, Aniela	31 Achażusz, Achacy, Amos, Balbina			



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Zabrze, ul. 3 Maja 93a

Dyrektor – Urszula Koszutska

☎ (32) 271-19-51, 883 315 363, Sekretariat (32) 370-22-40

email: sekretariat@pppzabrze.pl

strony internetowe: www.ppp.zabrze.magistrat.pl oraz www.pppzabrze.pl

Godziny urzędowania: poniedziałek-czwartek: 8⁰⁰–18⁰⁰, piątek: 8⁰⁰–17⁰⁰

