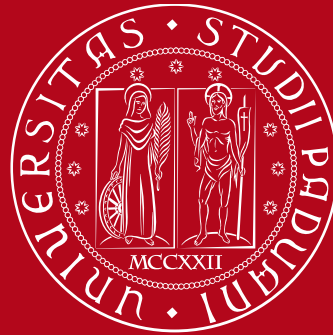


1222 • 2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



Motivarsi: blocchi e strategie
Angelica Moè
Dipartimento di Psicologia Generale

1222-2022
800
ANNI



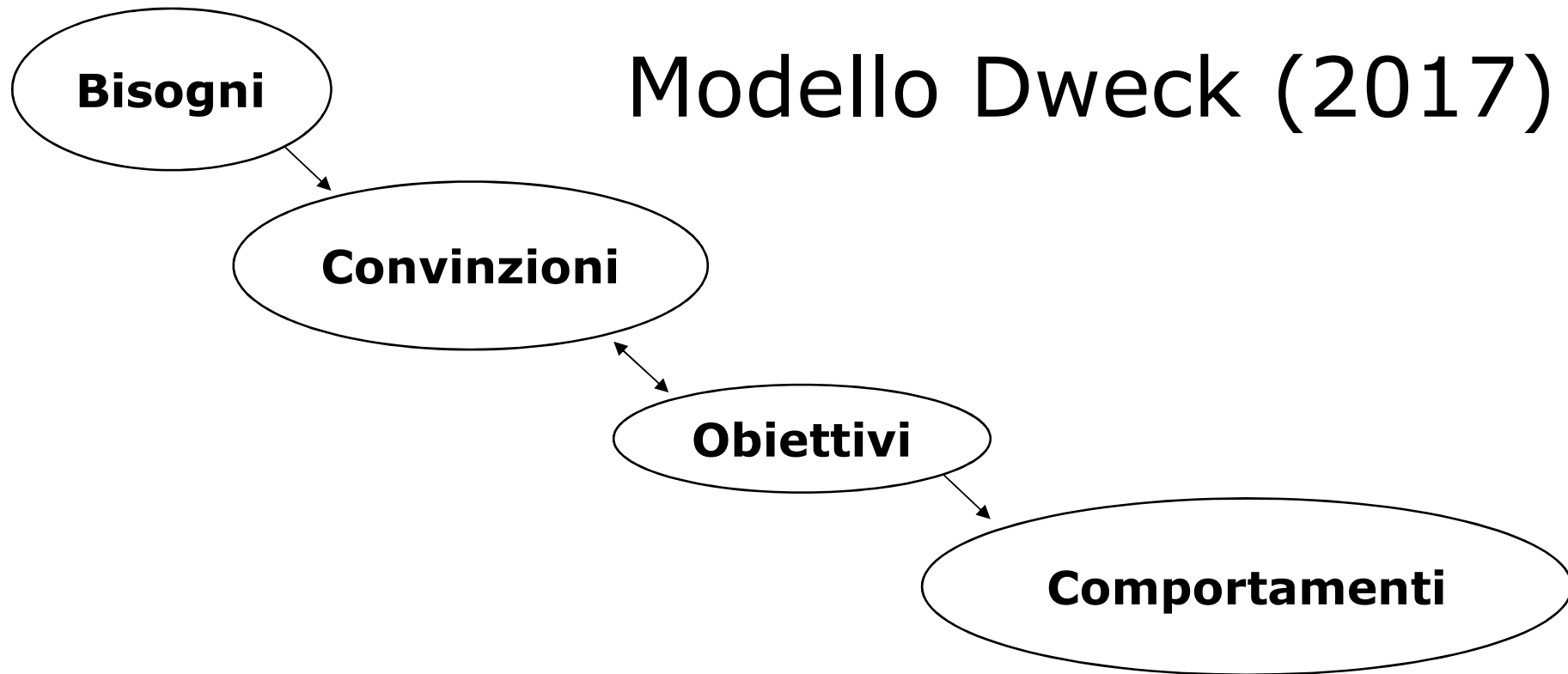
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Motivarsi: blocchi e strategie
Angelica Moè
Dipartimento di Psicologia Generale

Perché motivarsi?

- Per sé
- Per chi ci sta accanto
- Per essere motivanti

Cosa significa motivarsi?



E' un movimento sorretto da bisogni

Con una certa 'energia' e 'direzione'

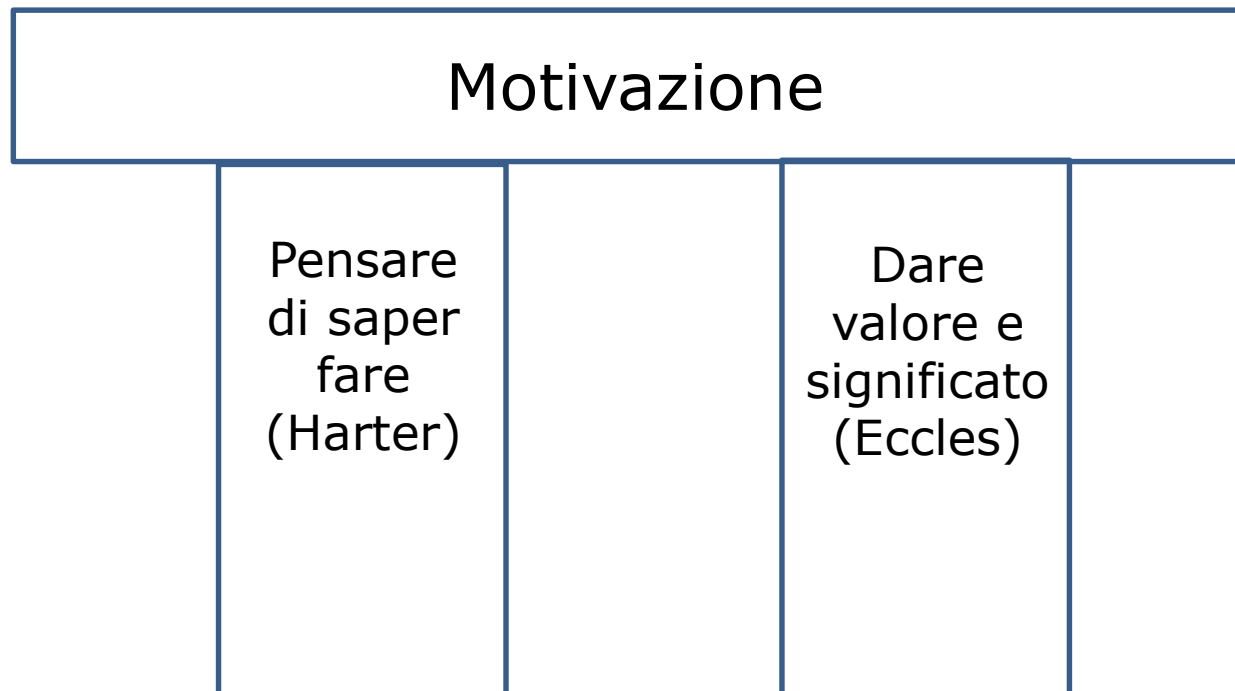
1222-2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Motivarsi: blocchi e strategie
Angelica Moè
Dipartimento di Psicologia Generale

I pilastri della motivazione



Ambiente sociale (sostegno, valori, convinzioni,.....)

Pensate ora ad un caso in cui eravate/siete demotivati



Risollevarsi dopo un **insuccesso**

Decidersi a **cominciare** qualcosa che rimandiamo da tempo



Farsi piacere un compito **noioso**



Risollevarsi dopo un insuccesso



- **Non sono portato**
- **Non è possibile migliorare**
- **Non voglio pensarci**
- **Non so come fare**
- **Nessuno importa come sto andando**

Esercizi di gratitudine (Emmons McCullough, 2003): Counting blessings

Conta l'impegno e l'uso di strategie efficaci (Weiner 1985)

Ci si può sempre migliorare (Dweck, 2000)

Ce la posso fare (Bandura, 2000)

Condivido il problema e agisco (Rimé 2008)

C'è un ambiente supportivo (Ryan e Deci 2017)

Farsi piacere un compito noioso

Esperienza di flusso
(Csikszentmihalyi, 1997)

Difficoltà,
complessità, novità



Expertise (abilità, strategie,
conoscenze)

Saying is believing (Higgins & Rholes, 1978): più dico una cosa più mi convinco

- (a) rendere il compito più sfidante o incuriosente**
- (b) prestare attenzione ad aspetti del compito più stimolanti**
- (c) Suddividere il grosso obiettivo in sotto-obiettivi (frazionare la noia)**
- (d) aumentare il rischio e l'incertezza (più noiose attività 'certe')**

Recuperare un ruolo attivo

- a) Scegliere ciò che ci capita
- b) Sciogliere rigidità (non sarà noioso per sempre ...)
- c) Ci possono essere vantaggi nell'annoarsi

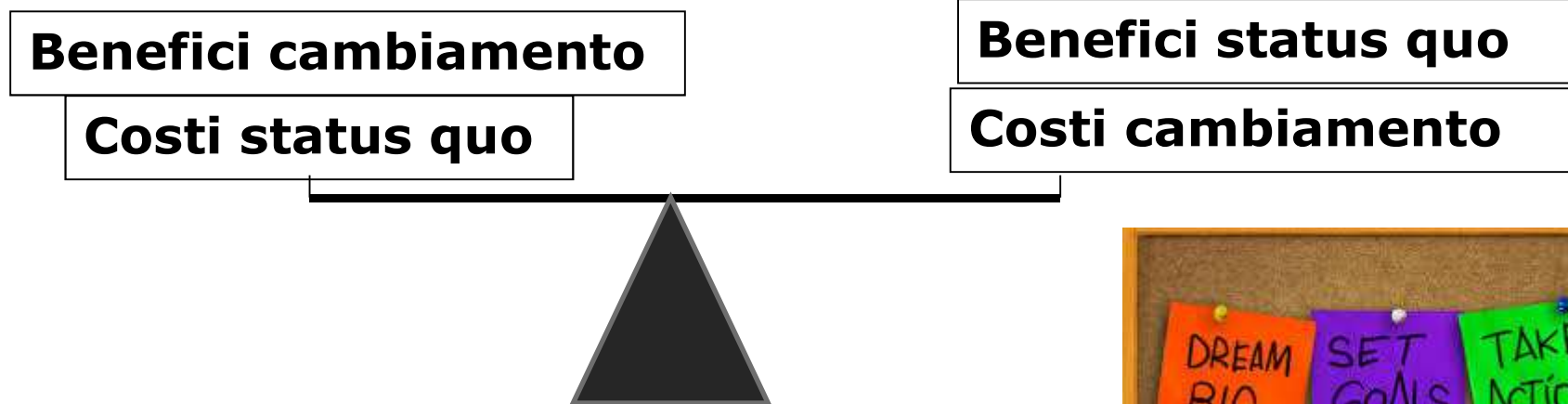
Decidersi a cominciare qualcosa che rimandiamo da tempo

- Regolazione emotiva
- Stilare un programma
- Autoregolarsi



La bilancia decisionale (Janis e Mann 1977)

- Emozioni spiacevoli, fatica
- Attività alternative più allettanti
- Dubbi di saper fare
- Interrompere qualcosa che stavamo facendo
- Fragile pianificazione



Self-affirmation (Higgins & Rholes, 1978): turning threat into challenge



1222-2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Motivarsi: blocchi e strategie
Angelica Moè
Dipartimento di Psicologia Generale

**Non avete risolto il vostro
problema de-motivazionale?**



- Un acronimo
- Una checklist
- I 5 top tips

1222·2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Motivarsi: blocchi e strategie
Angelica Moè
Dipartimento di Psicologia Generale

MOTIV

Mastery: percepirsi capaci, rendere il compito challenging (difficoltà adeguata alle abilità)

Ottimismo: aspettative e speranza (path + agency)

Tempo: pianificazione, obiettivi SMART

Incrementale: pensare incrementale e percepirsi in crescita, curiosità

Valore: dare valore, allineare ai propri valori

1222-2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Motivarsi: blocchi e strategie
Angelica Moè
Dipartimento di Psicologia Generale

Checklist

1. Ti senti **capace di affrontare** quel compito e pensi di riuscire
2. Hai chiaro in mente come fare (**strategie**, pianificazione...)
3. Sapresti elencare almeno due motivi **personali** per fare e se possibile tre motivi personali per **non evitare**
4. Pensi che in quell'ambito si possa **migliorare**
5. Anticipi o provi **emozioni piacevoli**
6. Hai già pronti piani d'attacco per gestire eventuali **distrazioni**
7. Sai come reagire e **gestire le emozioni** in caso di difficoltà
8. I tuoi **obiettivi** sono realistici e di difficoltà adeguata
9. Puoi **gestire** il compito e hai spazi di discrezionalità adeguati
10. L'**ambiente** sociale ti è **supportivo**

1222-2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Motivarsi: blocchi e strategie
Angelica Moè
Dipartimento di Psicologia Generale

5 Top Tips

- 1. AMBIENTE.** Coltivare relazioni supportive che favoriscono lo 'star bene' e contribuiscono a costruire rappresentazioni di sé, valori e obiettivi, caratterizzate da 'accettazione' e 'valorizzazione'
- 2. CONVINZIONI.** Sentirsi competenti, efficaci, di 'controllare' e direzionare il proprio agire: ce la posso fare, si può sempre migliorare
- 3. SIGNIFICATO.** Dare significato a ciò che si fa e valore al proprio impegno: poter scegliere e gestire da sé le attività, personalizzandole
- 4. COINVOLGIMENTO.** Soddisfare curiosità e sentire di imparare, crescere, trasformarsi; avvicinarsi alle situazioni ottimali (challenging)
- 5. EMOZIONI.** Provare in prevalenza emozioni piacevoli e gestire efficacemente le spiacevoli (ansia, rabbia, noia...); richiamare ricordi piacevoli

1222-2022
800
ANNI



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

Motivarsi: blocchi e strategie
Angelica Moè
Dipartimento di Psicologia Generale

Che fatica!



Che gioia!

SENTIRE come proprio ciò che si fa
ASSICURARSI di saper fare
FINIRE in bellezza

Buona motivazione!



Mercoledì 29 aprile.
Mario Bonato: "Perché (a volte) non riusciamo a fare due cose contemporaneamente?"

Per saperne di più

Moè, A. (2011). *Motivati si nasce o si diventa ?* Roma: Laterza.

Moè, A. (2014). *Autostima. Che cosa è, come si coltiva.* Bari: Laterza.

Moè, A. (2019). *Il piacere di imparare e di insegnare. Pensieri, ambienti e persone motivanti.* Milano: Mondadori.

Moè, A. (2020). *Motivarsi. Tre buone ragioni e qualche strategia.* Bologna: Il Mulino.