

青少獅提升課程

# 激勵會員



學員手冊



## 課程目標

*在課程結束時，學員將能夠：*

- 了解外在和內在激勵之間的差異
- 找出內在激勵的三個組成部分
- 宣導發展團隊成員之間的內在激勵

## 哪一項符合您？

<b>A.</b>	<b>B.</b>
您會因為覺得某項運動很有趣且喜歡此運動而參加？	您更有可能為了贏得獎勵或強健身體而參加某項運動？
您使用社交媒體主要是為了娛樂、放鬆還是打發時間？	您花更多時間在社交媒體上，以便監控他人對您發文的反應並交換資訊？
您會因為喜歡體驗新事物而學習一門新語言？	您更有可能因學習或工作需要而學習一門新語言？
您運動是因為喜歡挑戰自己的身體？	您運動是因為想在比賽或活動中取得成功？
您會因為享受挑戰和成就感而在工作或學校承擔更多責任？	您在工作或學校，是為了加薪、升遷或認可而承擔更多責任？

## 激勵的類型

### 外在/外部激勵

外在或外部激勵是指為獲得獎勵或成果，而採取的行動。外在激勵者的行動，是基於他們可得到的結果，並非因為愉快有趣而行動。

筆記/範例：

### 內在/內部激勵

內在或內部激勵是指由行動中，可得到滿意及享受快樂的緣故。您可以在行動本身找到激勵，而不是經由外力來取得（如獎勵或結果）。

筆記/範例：

## 內在激勵的組成部分

### 自主：

個人的行動和行為由自己主導。在自主的環境下，是個人控制自己的決策、行動和行為，而不是別人。

### 精通：

希望不斷提高自己的技能或表現的欲望。在團隊內鼓勵精通是重要的方法，保證成員感受到被挑戰，在他們為達到自己的目標努力改進時，給予支持。

### 目的：

想要貢獻參與於比自己更偉大的理想之欲望。凡有自主性者對他們的行動會想做到精通，而其結果，常常可獲得較高的成果。凡對更大的目標或目的獻出服務者，可獲得最有成效、滿意和成功。

## 提升內在激勵的策略

自主：	精通：	目的

## 活動：活動：確定你的目的

對您而言重要的事：

您最重要的目標為何？

您想留下什麼傳承？

## 您的個人目的宣言：

個人目的宣言定義了您是誰，以及您想在這個世界上留下的印記。

### 個人目的宣言範例

「運用我的寫作技巧來激勵和教導世界各地的其他人，使他們做出改變。」

「運用我身為演講者的天賦來提高世界各地人民的自我價值。」

「激發孩子們超越他們的想像。」

「成為我團隊的領導者，過著平衡的生活，並有所作為。」

## 您最大的收穫是什麼？

根據今天所學到的知識，您打算有什麼不同的做法？