

Багатьом сучасним студентам не вистачає мотивації до завершення навчання. Їх долає лінь, сумніви, страх змін, обсяги надходження нової інформації, відсутність адекватної підтримки. Все це призводить до того, що стабільно до однієї третини студентів вищів переривають навчання, так і не отримавши диплом.

Чому все більше людей по всьому світу обирають онлайн-курси для отримання нових знань і навичок? Тому що це фізично зручно, значно економніше та багато в чому перспективніше. Плюс до всього, онлайн навчання часто пропонує більше можливостей, наприклад:

- можливість навчатися у зручний час;
- записи пропущених лекцій;
- постійну підтримку наставників.

Навіть за такої привабливої пропозиції люди все ще знаходять внутрішні стоп сигнали, які не дають їм рухатися вперед. Далі ми розглянемо цінні поради експертів, як підвищити мотивацію до навчання та досягти поставленої мети.



Навчання – це завжди енерговитратно. Без чіткої структури, організації, наставництва та поставлених цілей будь-яке навчання може набриднути та виснажити. Поговоримо про те, як створити міцну та стабільну мотивацію до засвоєння нових навичок на прикладі популярних експертних порад.

1. Складіть список цілей

Перша необхідна умова на шляху до завершення навчання — чітка постановка цілей. Поставте собі кілька корисних питань.

- Навіщо ви бажаєте завершити курс?
- Як допоможуть нові навички?
- Наскільки швидко зможуть окупитись витрати на навчання?
- Які можливості відкривають перед вами отримані знання?
- Скільки етапів потрібно пройти, щоб отримати заповітний сертифікат?

Після того, як ви складете актуальний список причин, щоб закінчити курси, вам стане легше. Ви зрозумієте, що робите правильний вибір. Отримуєте шанс покращити своє життя, створити основу для якісних змін.

Наведемо приклад потужного списку цілей як відправну точку складання вашого особистого мотиваційного списку.

- Здобути хорошу посаду
- Працювати в задоволення
- Заробляти з будь-якої точки світу
- Подвоїти (потроїти) суму заробітку
- Відкрити нові кар'єрні можливості
- Влаштуватись у близьку за цінностями компанію
- Застосовувати свій таланти у потрібному руслі
- Приділяти більше часу сім'ї та особистому життю
- Стати наставником для інших

Кожна прописана вами мета має бути важливою саме для вас. Тільки тоді список цілей перетвориться на мотиваційний лист, який допоможе вам впевнено рухатися вперед на шляху до заповітних змін.

2. Складіть чіткий графік

Дисципліна вбиває лінощі – відомий факт. Для регулярного та послідовного навчання вам слід скласти чіткий графік. Цей графік має стати реальною частиною вашого режиму дня/тижня/місяць. Пам'ятайте, що ви витрачаєте час і зусилля не дарма — для цього у вас завжди перед очима має бути складений список цілей.

Коли навчання стане звичною частиною вашого звичайного розпорядку, ви наповнитеся більшою енергією та впевненістю для завершення курсу. Дотримуйтесь графіку регулярно, ставте собі нагадування про семінари. Відкладіть усі справи, які можна зробити у будь-який інший час. Нехай ваш виділений час для навчання стане суворим правилом без винятків, якщо це тільки не питання життя і смерті.

3. Знайдіть партнера з навчання



Goals



Motivation

Відмінно, якщо з вами йтиме до мети надійний партнер. Це може бути ваш друг, колега, знайомий або просто хороший одногрупник з курсу зі знайомими та зрозумілими для вас цінностями.

Домовитися про “штрафні санкції” один для одного. Беріть для виконання домашніх завдань одне завдання, діліть його на частини, розподіляючи відповідальність. Так ваша мотивація посилиться бажанням не підвести партнера. Надалі, ви зможете також обмінюватися досвідом та кар’єрними можливостями, що стане лише додатковим бонусом.

4. Винагороджуйте себе за успіхи

У правильній мотивації завжди є батіг і пряник. Якщо партнер з навчання стане для вас у певному сенсі “батогом”, то вам слід придумати і “пряник”. Як побудувати додаткову систему особистої мотивації для завершення курсу?

- Чергуйте навчальні навантаження з якісним відпочинком
- Дозвольте собі улюблені насолоди після виконання невеликих завдань

- Відзначайте разом із колегами та друзями успішне закінчення модулів
- Прогулюйтеся або займайтеся спортом у перервах між заняттями – це підвищить рівень енергії
- Домовтеся з собою, що будь-яка важлива покупка буде після досягнення проміжної чи кінцевої мети навчання.

Будь-яка винагорода себе за досягнення у навчанні може перерости у корисну звичку, яка перенесеться на всі важливі сфери життя. Мотивуйте себе корисними речами та впевнено рухайтесь до мети.

5. Організуйте місце для навчання

Відсутність організованості – одна з основних причин переривання навчання. Вам слід упорядкувати не тільки свій графік, а й робоче місце. В одному з наших [корисних матеріалів](#) ми вже говорили, як ефективно організувати віддалене робоче місце вдома.

- Виділяйте свій власний простір для навчання
- Огороджуйте час навчання від будь-яких відволікаючих факторів
- Завжди тримайте робочий стіл у порядку
- Оточіть себе речами, що символізують успіх
- Тримайте перед очима цілі до навчання.

Сучасні технології дозволяють підключатися до семінарів з будь-якої локації. Експерти все ж рекомендують організувати спеціальний простір в комфортній обстановці, де ви зможете без будь-яких відволікаючих факторів повністю занурюватися в навчальний процес.

Візьміть за звичку завжди навчатися в одному зручному для вас місці. Наприклад, у своїй кімнаті або за столом у вітальні. Також введіть корисні ритуали перед заняттям. Це може бути невелика прогулянка, зарядка, перегляд мотиваційного ролика. Таким чином ви зможете завжди залишатися організованим для навчання та ефективніше засвоювати матеріал.

6. Висипайтесь

Проста, при цьому дуже важлива порада. Повноцінний сон — це завжди про здоров'я та бадьорість, кращу роботу мозку та концентрацію уваги.

Не відкладайте навчання на нічний час. Перед стартом будь-якого важливого вам курсу, постарайтеся виділити “законний” час навчання протягом дня. Якщо ви поєднуєте роботу з навчанням, нехай краще заняття займатимуть ранковий чи обідній час, максимум – час перед сном. Але ніколи не жертвуйте сном заради навчання – це поширена помилка, яка лише вбиває мотивацію та робить вас менш ефективним студентом.

7. Усуньте відволікаючі фактори



Ми вже говорили, наскільки важливо під час навчання повністю концентрувати свою увагу на процесі. Перешкодити вам засвоювати матеріал може безліч факторів, від наявності у місці вашого навчання дітей та інших родичів, до настирливих повідомлень.

Для максимальної продуктивності під час навчання вам слід виключити всі фактори, що відволікають.

- Попередьте співмешканців про вашу зайнятість

- Тримайте двері зачиненими
- Вимкніть повідомлення на смартфоні
- Заблокуйте месенджери та програми на робочому комп'ютері
- Переведіть смартфон у беззвучний режим або режим польоту

Чим менше факторів відволікатиме вас від занять, тим вірогідніше процес навчання здаватиметься вам простіше і цікавіше. Це дуже важливий аспект при побудові стабільної мотивації для завершення [курсів з освоєння нової професії](#).

Приєднуйтесь до нас у [Telegram](#) — дізнавайтеся першими про важливі анонси та отримуйте ще більше мотивації до навчання!

8. Розбивайте великі завдання на дрібні



Опануй сучасну digital-професію

Відомий підхід у боротьбі з прокрастинацією – розбивка будь-якого великого завдання на дрібні етапи виконання. Цей підхід добре працює і з мотивацією до навчання.

На вас чекає курс на 3 місяці активних занять? Оцініть обсяг матеріалу, а потім розбийте його для засвоєння по днях та тижнях. Складіть контрольні списки кожного етапу, щоб поступово рухатися до мети. Не опускайте руки, якщо не вийде з першого разу досягти бажаного результату. Продовжуйте виконувати завдання поетапно, доки не дійдете кінцевого пункту в списку.

9. Збільшуйте навантаження поступово

Якщо на початку курсу вам складно виконувати навіть найменші завдання, навантаження слід збільшувати поступово. Не заганяйте себе, дійте в міру сил. Пам'ятайте, що у ефективному навчанні головне не швидкість, а якість. Нічого страшного, якщо ваші однокурсники швидше засвоюватимуть матеріал і виконуватимуть більший обсяг завдань.

Знайдіть свій власний темп, збільшуйте навантаження поступово. Дайте вашому мозку шанс адаптуватися до обсягів навчального матеріалу. Закріплюйте навички в міру засвоєння та порівнюйте свої результати лише зі своїми вчорашніми (минулими) показниками, а не з іншими студентами.

10. Зробіть навчання звичкою

Відомо, що будь-яка корисна звичка виробляється протягом 21 дня. Тобто, вам слід протриматися 3 тижні у суворому графіку, щоб навчання стало важливою частиною розпорядку дня та вашого життя загалом.

Як тільки ви помітите, що перестали прокрастинувати, відкладати і зітхати при кожному початку занять, ви близькі до мети. Навчання — це важлива корисна звичка не тільки для завершення одного курсу, але й для успішної побудови кар'єри загалом.

Як ефективно перетворити навчання на звичку? Даємо три важливі підказки.

- **Сигнал**

Виділіть тригер, який стимулює вас до навчання. Наприклад, якщо ваші заняття проходять вранці, це може бути пробіжка чи запах кави. Вдень, вашим тригером може стати прийом обіду або нагадування на смартфоні. Кінець робочого дня або вихід з офісу, магазину, фітнес центру також можуть бути тригером до початку занять. Закріпіть шаблон вашої поведінки перед стартом навчання і він допоможе перетворити його на звичку.

- **Рутинна**

Кожна ваша дія перед, під час та після навчання має перетворитися на рутину. Це як почистити зуби зранку або поправити подушку перед сном. Сприймайте освоєння нових знань та навичок як рутинну дію розпорядку дня.

- **Нагорода**

Привчіть ваш мозок отримувати позитивні емоції перед та під час навчання. Старт навчання після випитої кави? Відмінно, ваш мозок отримує заряд бадьорості і приймає такі дії, як позитивні. Також нагородою стане і приємний бонус очікування. Наприклад, ви знаєте, що після закінчення занять на вас чекає смачна вечеря або прогулянка.

Сигнальний тригер, рутина та нагорода, що повторюються щодня за суворим графіком, допоможуть вам швидше перетворити навчання на корисну звичку та підвищать шанси на успішне завершення [курсів](#).

Додаткові техніки підвищення особистої мотивації



Стабільно ми намагаємось дати нашим читачам більше користі. Розглянемо додаткові корисні техніки для підвищення особистої мотивації до навчання. Ці

пункти допоможуть вам стати продуктивнішими та організованішими, а також підвищать ваші шанси на успішне проходження навчання.

Спробуйте різні підходи

Кожен мозок особистості унікальний і неповторний. Можливо, деякі методи навчання не підійдуть вам із низки причин. Важливо не зупинятися та шукати особистий шлях до успіху.

Вам краще сприймати нову інформацію на свіжому повітрі? Організуйте місце для навчання на терасі, балконі або у літньому кафе. Можливо, це буде навіть пляж. Знайдіть своє особисте місце сили, в якому атмосфера буде підходящою для наповнення новими знаннями та вдосконалення професійних навичок.

Не бійтеся вносити зміни до графіка

Ви спробували жити за новим розпорядком дня з урахуванням навчання, але всі ваші плани посипалися? Спробуйте створити новий графік. Для стабільної мотивації до навчання важливо, щоб решта сфер вашого життя залишалася в балансі. Не ставте навчання замість важливих зустрічей або проведення часу із сім'єю. Переоцініть пріоритети вчасно і скоригуйте графік так, щоб ваше життя ставало тільки кращим, а не обростало проблемами.

Зберігайте позитивний настрій

Під час навчання ваш мозок концентрується на опрацюванні нових знань, тому негативні фактори впливу слід виключити. Це буває складно з урахуванням різних обставин, проте збереження позитивного настрою є важливою умовою для ефективного навчання.

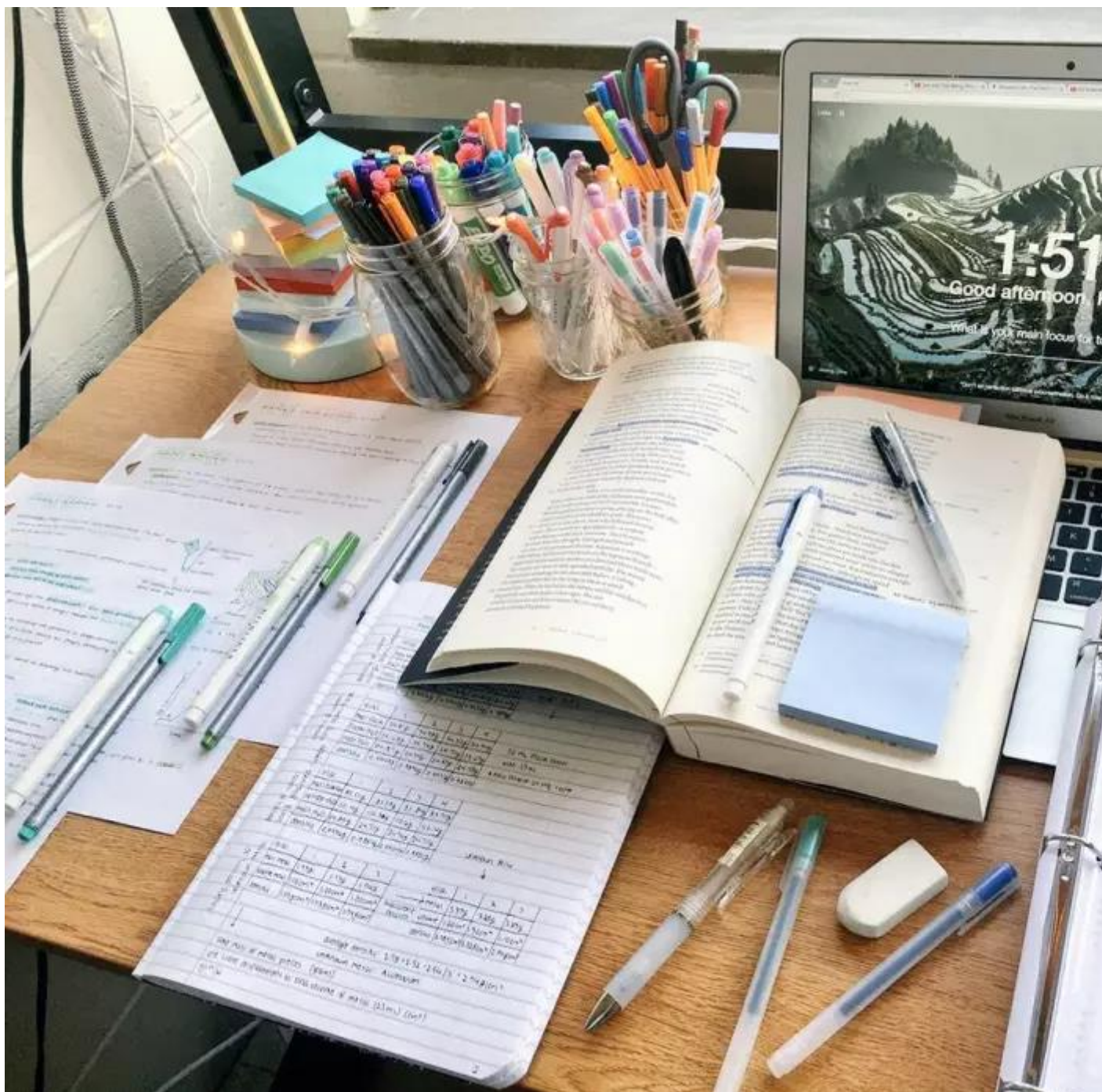
Вирішуйте конфлікти вчасно, стежте за своїм здоров'ям, обмежте читання страшних новин. Дайте своєму мозку шанс бути завжди сконцентрованим на позитивних емоціях, щоб йому було легше впоратися з навчальними навантаженнями. Ми не говоримо вам перетворитися на безумця, що завжди усміхається, але лише змістити фокус уваги більше на позитив, хоча б на час проходження важливих для вас навчальних курсів.

Візуалізуйте свої цілі

Повернемося до списку причин та цілей для проходження навчання. Бажаєте отримати посаду у компанії вашої мрії? Зробіть візуальний борд на робочому столі або на стіні навчального приміщення. Нехай там наочно буде вказано місце роботи, колеги, атмосфера, відпустка, про які ви мрієте. Будь-яка візуалізація мети змушує наш мозок прагнути добитися бажаного, тому ця техніка працює і з мотивацією до завершення навчання.

Ви також можете візуалізувати приємні дрібниці, які отримаєте після завершення курсу. Наприклад, сертифікат спеціаліста, приємні офісні дрібниці, мерч.

Експериментуйте зі способами запам'ятовування



Якщо ви зауважили, що погано сприймаєте матеріал на слух, і це вас демотивує, спробуйте змінити спосіб засвоєння матеріалу. Почніть робити нотатки, відкривайте посилання на озвучені лектором матеріали під час навчання. Малюйте графіки та картинки. Повторюйте за лектором важливі фрази вголос.

Експериментуючи, ви знайдете власний комфортний спосіб кращого засвоєння матеріалу. Можливо, вам допоможе навіть складання основних пунктів матеріалу у вірші. Для зниження стресу під час навчання, щоб краще засвоїти інформацію,

спробуйте тримати в руках щось приємне, наприклад, антистрес іграшку. Це може бути навіть простий маленький м'ячик.

Повторюйте за наставником

Вам нелегко дається відточування нових навичок? Для початку спробуйте просто повторювати за наставником. Також ви можете вдатися до навчання на практиці за чужими прикладами роботи.

Наприклад, вивчаючи [програмування](#), можна розпочати з аналізу чужого коду у вирішенні будь-якої задачі. У [веб-дизайні](#) ви можете спробувати зробити дизайн за гарним прикладом досвідченого дизайнера. Приклади різних робіт ви можете брати не тільки у свого наставника з навчання, а й у мережі.

Пам'ятайте, щоб створювати шедеври, потрібно навчитися мислити та робити як професіонали. На початку вашого нового кар'єрного шляху немає нічого поганого в тому, щоб наслідувати роботу інших.

Як тільки ви освоїте нові техніки, у вас з'явиться власне бачення, розширяться межі мислення та кругозору. Вам стане легше самостійно продумувати рішення завдань та втілювати їх у реальність. Копіювання вигідної поведінки — чудова мотивація робити успіхи на чужому досвіді, доки не настане момент повної впевненості у своїх силах.

Дайте собі установку на постійне зростання

Кризові ситуації, проблеми та невдачі одних можуть змусити зламатися, а для інших стають потужним поштовхом до відкриття нових можливостей. Люди з другої описаної групи відрізняються установкою зростання.

Ви також можете дати собі установку на зріст. Почніть сприймати складності та перешкоди як виклик, а не сигнал здатися. Будь-яка проблема в навчанні може легко вирішитися, якщо ви постійно пам'ятатимете про можливість зростання і розвитку.

Узагальнимо



Ви вже ухвалили рішення про освоєння професії чи прокачування навичок для кар'єрного зростання? Чудово. Підвищуйте мотивацію до навчання за наступними порадами експертів.

- Складіть список основних та додаткових цілей навчання
- Виділіть низку вагомих причин для завершення курсу
- Дотримуйтесь суворого індивідуального графіка навчання
- Організуйте для себе комфортне місце для навчання
- Усуньте всі відволікаючі фактори і розставте пріоритети
- Винагороджуйте себе за мінімальні успіхи
- Рухайтесь до мети своїм помірним темпом
- Порівнюйте результати навчання лише зі своїми минулими спробами та досягненнями

- Заручіться підтримкою партнерів та наставників на час проходження курсів
- Збільшуйте навантаження поступово
- Рухайтеся вперед від дрібних завдань до великих викликів
- Слідкуйте за достатньою кількістю сну та енергії
- Тримайте всі життєві сфери у балансі
- Не бійтеся коригувати графік для більшої продуктивності
- Експериментуйте зі способами навчання, доки не знайдете найкраще для себе рішення
- Повторюйте практику наставників, щоб освоювати та розвивати нові навички
- Візуалізуйте свої цілі та зберігайте позитивний настрій
- Розглядайте будь-які складнощі та невдачі як можливість для особистісного зростання.

Ще одне не менш важливе уточнення — навчіться вчасно та ефективно справлятися з тривогою. Часто все нове та незнайоме може викликати протест у нашому мозку. Дайте мозку час адаптуватися до змін. Слідкуйте за своїм фізичним та психологічним здоров'ям, щоб впевнено крокувати до кращого майбутнього.