

関の心理学教室

【テーマ：令和版！モチベーション理論】

～動因と誘因が合わさるだけでは不十分！人が行動するために必要なのは！？～

せっかく出した宿題をやってこない・・・
どうしたらやってくれるのだろう・・・
結果を出したいんじゃないのか！？

このように結果を出せるメニューは提示できても、クライアントがやらない＝結果が出ないと悩む指導者は多いはず。

では、結果を出すためにどんな心理的思考が必要なのでしょう？

今回の教室で紐解いていきます！



モチベーションをどうやったら上げられるのか？



動因：痩せたい！お腹周りを凹ませたい！

誘因：○○○○

「動因：痩せたい！お腹周りを凹ませたい！」
「誘因：筋トレ、食事、有酸素運動をやりましょう！」

クライアント100人中全員がトレーナーの提案した誘因をやってくれるのか？