**Заголовок**

Студентам рассказали, как повысить мотивацию

**Анонс**

27 сентября для студентов ГУАП провели интерактивное занятие «Мотивация – импульс к действию».

**Текст**

Мероприятие было нацелено на пробуждение у участников тренинга желания развиваться, анализировать и изменять свои мотивационные стили деятельности. Ребята в живой беседе обсудили виды мотивации, способы ее повышения и мотивирующие стили поведения. Занятие провела представитель Городского центра социальных программ и профилактики асоциальных явлений среди молодежи «КОНТАКТ» Алиса Киселева.

Студенты также узнали, что такое майнд-карты, как ставить smart-цели и насколько может быть полезна Матрица Эйзенхауэра.

– Для меня очень актуальна эта тема, так как я человек энергичный, но мне не хватает мотивации. Поэтому я всегда рада участвовать в разных мероприятиях, связанных с психологией. На встрече мы строили диалог, обменивались мнением по некоторым вопросам. Атмосфера была уютной и ненапряженной, – поделилась впечатлениями студентка Института киберфизических систем ГУАП Джейнар Мамедова.