

TEORIA DA

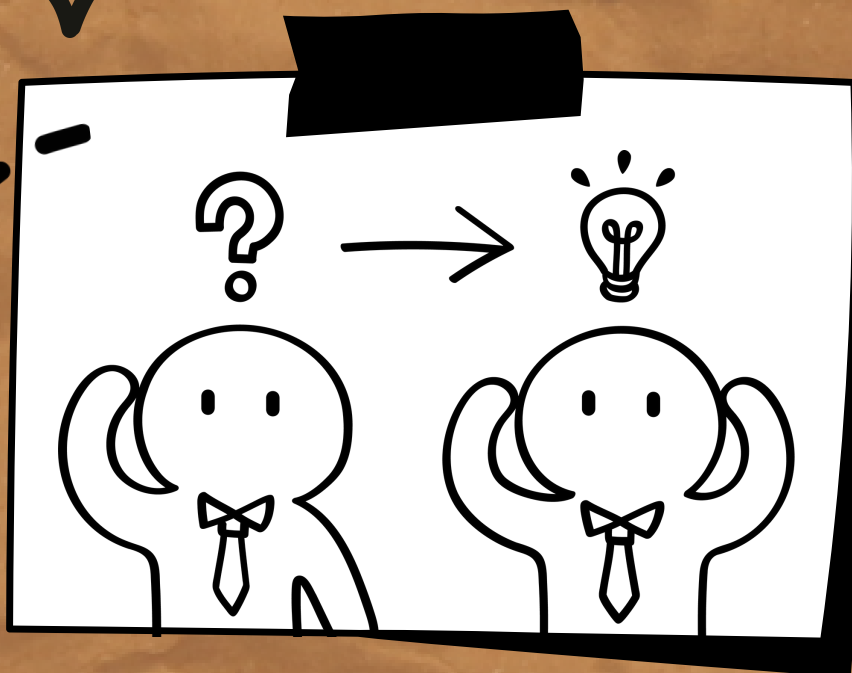
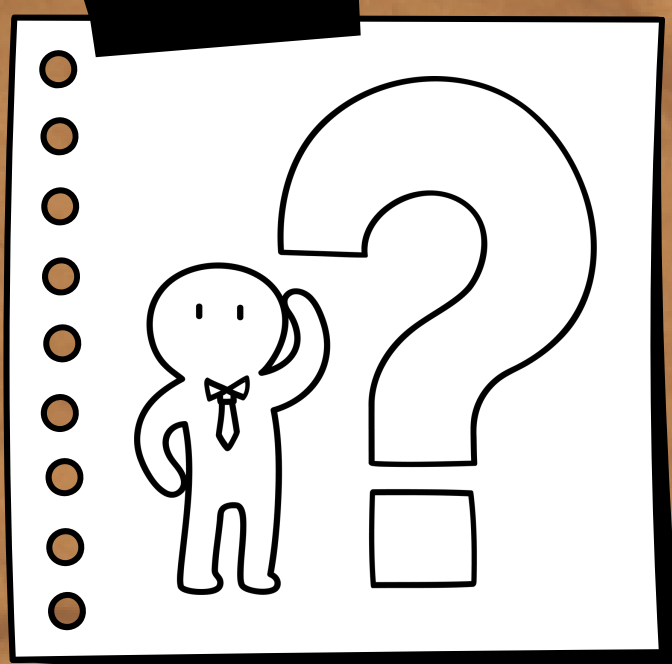


AUTODETERMINAÇÃO

A Teoria da Autodeterminação é uma abordagem da psicologia que explora a motivação humana e o que nos impulsiona a agir de maneira autônoma e satisfatória. Desenvolvida por Edward L. Deci e Richard M. Ryan, essa teoria sugere que a motivação que vem de dentro de nós, é fundamental para o nosso bem-estar e crescimento pessoal.

QUALÉ?

A teoria identifica três necessidades psicológicas básicas que, quando satisfeitas, promovem a motivação que vem de dentro: autonomia, competência e relacionamentos.



IDEIAS

Autonomia

Competência

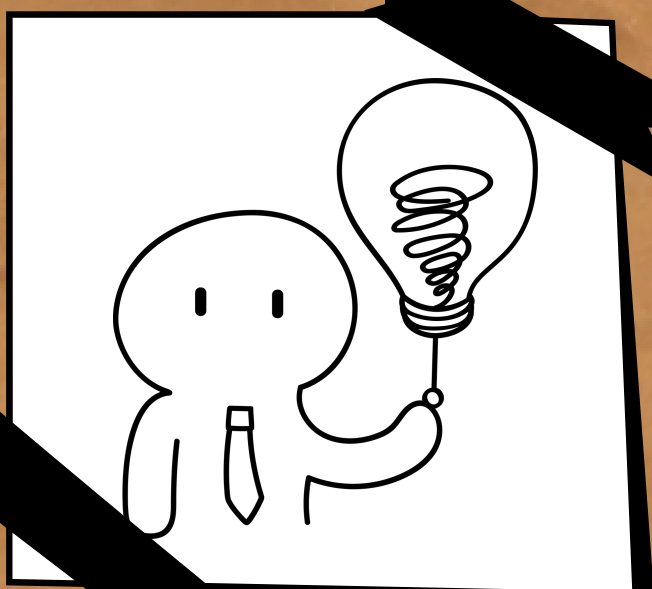
Relacionamentos

AUTONOMIA

Refere-se ao desejo de ser o agente das próprias ações, fazendo escolhas alinhadas com os próprios valores e interesses.

COMPETÊNCIA

Relaciona-se à necessidade de se sentir eficaz e capaz de enfrentar desafios, desenvolvendo habilidades e alcançando objetivos.



RELACIONAMENTO

Envolve a busca por conexões significativas com os outros, sentindo-se parte de uma comunidade e tendo relacionamentos de apoio.