

1. MOTIVATION ET ENGAGEMENT:

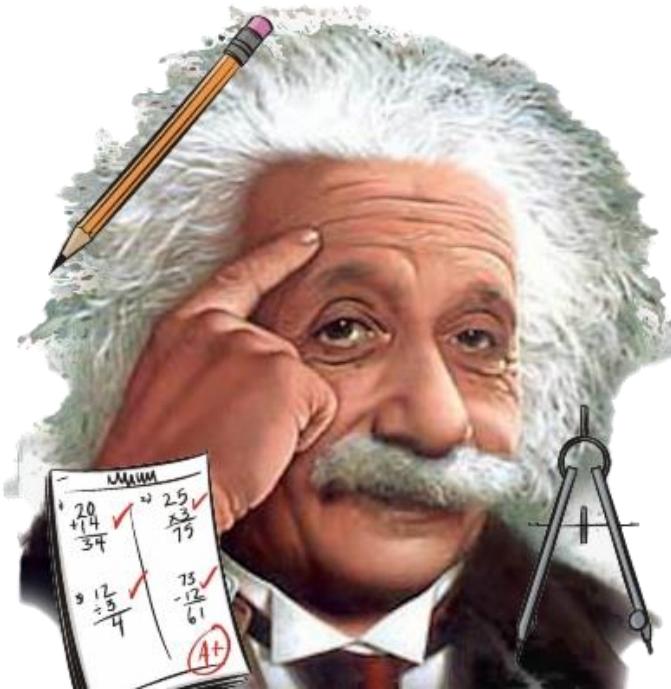
AUGMENTER ET MAINTENIR SON NIVEAU
D'ÉNERGIE POUR ATTEINDRE SES
OBJECTIFS

AVERTISSEMENTS

- Cette formation ne comporte aucune solution miracle;
- Vous êtes susceptibles d'être exposés à des éléments nouveaux et méconnus mais également à un grand nombre de connaissances que vous possédez déjà;
- Il se pourrait que suite à cette formation vous ayez énormément d'espoir que les choses se transforment pour vous mais qu'aucun changement ne survient dans les semaines et mois qui vont suivre;



Nous préférons vous en avertir



ALBERT EINSTEIN

UN PROBLÈME
NE PEUT PAS
ÊTRE RÉSOLU EN
RÉFLÉCHISSANT
DE LA MÊME
MANIÈRE QU'IL A
ÉTÉ CRÉE

LA DÉFINITION DE LA
FOLIE EST DE REFAIRE
TOUJOURS LES MÊMES
ACTIONS EN ESPÉRANT
OBTENIR UN RÉSULTAT
DIFFÉRENT.

LA
CONNAISSANCE
S'ACQUIERT PAR
L'EXPÉRIENCE,
TOUT LE RESTE
N'EST QUE DE
L'INFORMATION.

LA MOTIVATION

C'EST QUOI!?

UN ÉTAT

?

MOTIVATION ET ENGAGEMENT



LA MOTIVATION VIENT APRÈS L'ACTION

**"J'ATTENDS D'ÊTRE
MOTIVÉ(E) POUR
M'ENGAGER"**

- La motivation n'est pas quelque chose qui apparaît par hasard.
- La motivation c'est comme la bourse, ça monte et ça descend, ce n'est pas constant.
- L'engagement dans l'action favorise l'arrivée de la motivation et l'augmentation de son intensité.
- La motivation est le moteur derrière nos actions et il doit être entretenu.

LA MOTIVATION ET LA LOI DE NEWTON

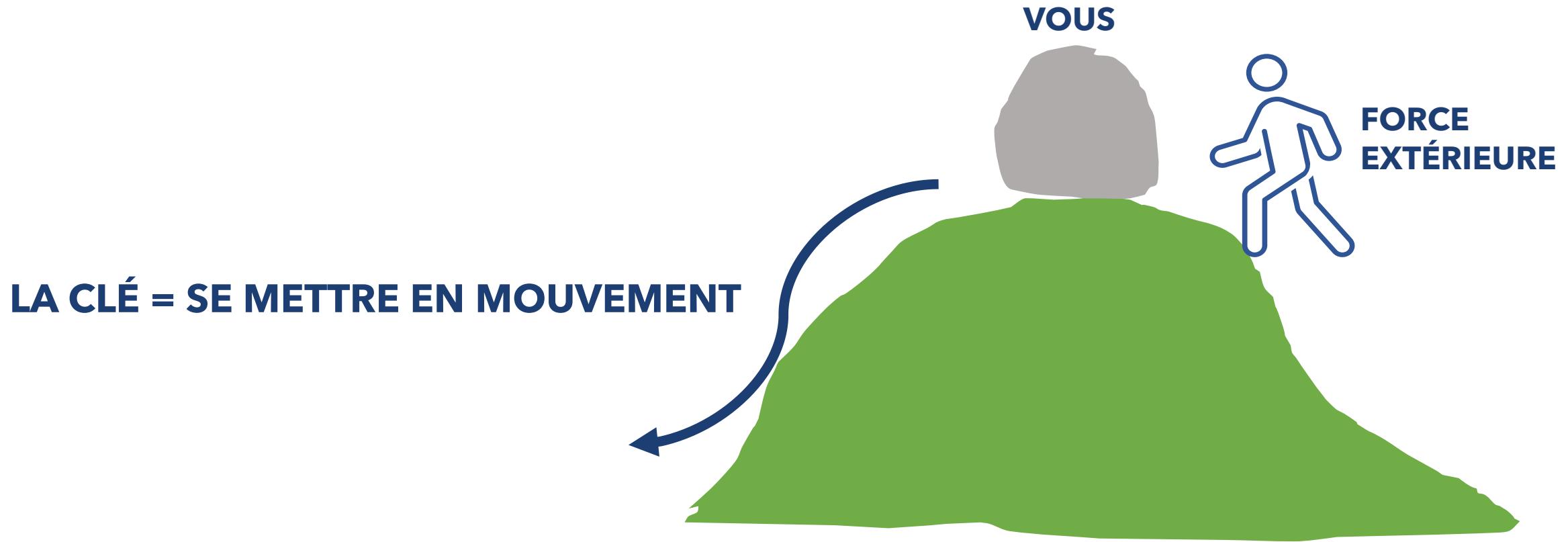


La loi du mouvement de Newton est une loi physique à la base mais elle permet de comprendre de façon imagée, comment se motiver.



Cette loi déclare qu'un objet au repos, tend à rester au repos tandis qu'un objet en mouvement, tend à rester en mouvement. Seule une force extérieure peut changer son état.

LA MOTIVATION ET LA LOI DE NEWTON



RÉFLEXION

UNE DÉCISION

Identifiez un moment où vous vous êtes senti motivé(e)

Qui, quand, quoi, comment,
pourquoi

UN ÉTAT

**Quel était votre état d'esprit,
comment vous vous sentiez?**

Pensées et émotions liées au
moment

UNE RAISON

**Pour quelles raisons aviez-vous
envie de déployer les efforts et
l'énergie?**

Le pourquoi, le but

LA MOTIVATION ET LA THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION

(EDWARD DECI ET RICHARD RYAN)

MOTIVATION CONTRÔLÉE

(vient de l'environnement, l'extérieur)

MOTIVATION EXTRINSÈQUE

- Agir par conformité
- Pour éviter une sanction ou conséquence
- Recherche de récompense

MOTIVATION INTROJECTÉE

- Recherche de valorisation
- Besoin de reconnaissance
- Besoin de performance
- Contrôle de réputation

MOTIVATION AUTONOME

(vient de soi, l'intérieur)

MOTIVATION IDENTIFIÉE

- Agir par croyance
- Agir en cohérence avec ses valeurs
- Répond à nos besoins

MOTIVATION INTRINSÈQUE

- Agir avec intérêt
- Procure du plaisir, bien-être
- Apporte de la satisfaction

LA THÉORIE DE L'AUTODÉTERMINATION

2 CATÉGORIES/4 TYPES DE MOTIVATION

1

Motivation contrôlée
Extrinsèque/Introjectée



Peu favorable à la réussite,
l'engagement et la persévérence
Risque d'abandon plus élevé



2

Motivation autonome
Intrinsèque/Identifiée



Favorable à la réussite,
l'engagement et la persévérence

LES FACTEURS DE MOTIVATION AU TRAVAIL

1

L'intérêt et le contenu
du travail = le sens

Élément majeur de la motivation.
Pourquoi je fais ce que je fais

2

Les responsabilités et
l'autonomie

Me sentir apte à exécuter mes
tâches, sentir que je suis la bonne
personne pour le faire et que l'on a
confiance en moi

3

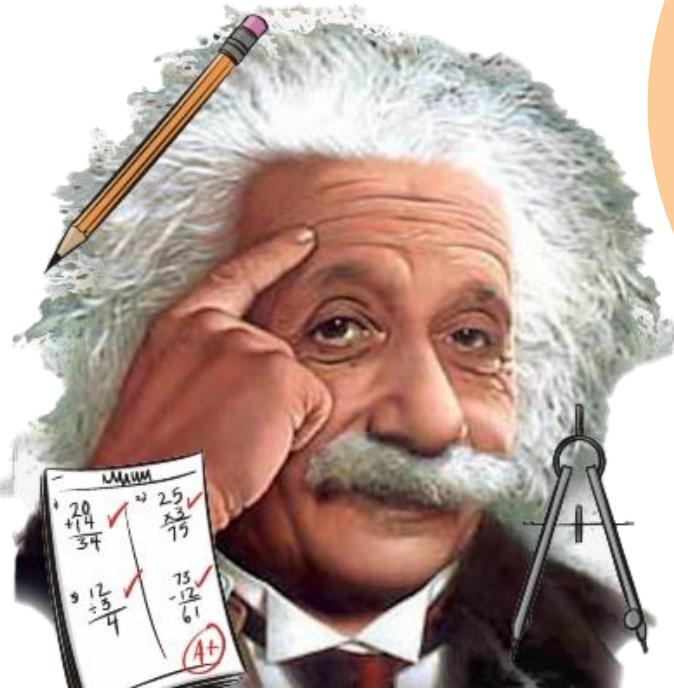
La reconnaissance

Être reconnu.e et remercié.e pour
notre contribution au succès
collectif

4

Le développement
personnel et
professionnel

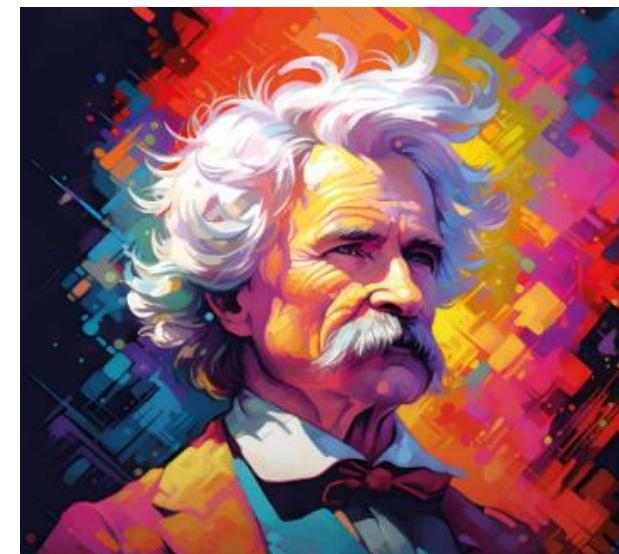
Le besoin d'accomplissement, de
progression et d'actualisation



ALBERT EINSTEIN

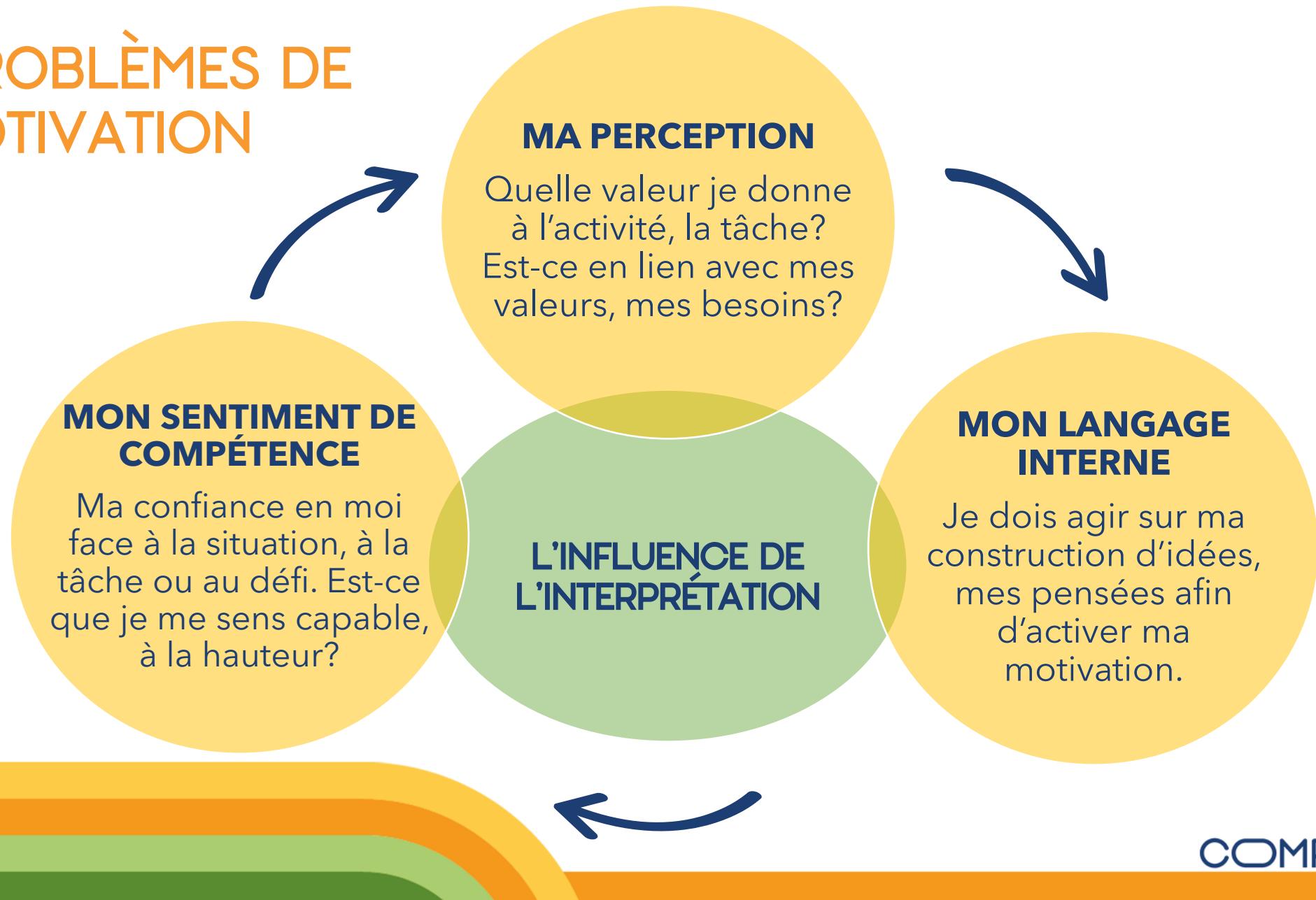
SI VOUS SOUHAITEZ VIVRE
UNE VIE HEUREUSE,
ATTACHEZ-LA À UN BUT ET
NON À DES PERSONNES OU
À DES CHOSES.

ILS NE SAVAIENT PAS QUE
C'ÉTAIT IMPOSSIBLE, ALORS
ILS L'ONT FAIT.

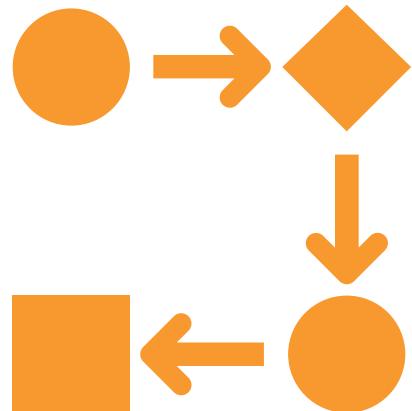


MARK TWAIN

LES PROBLÈMES DE MOTIVATION

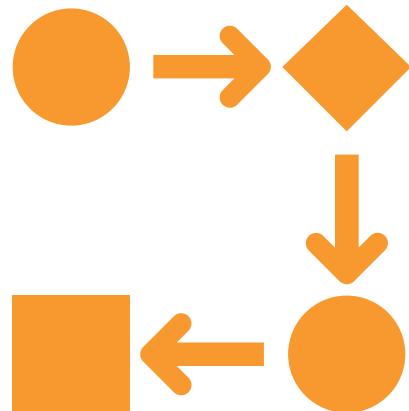


LES STRATÉGIES POUR AUGMENTER SA MOTIVATION



- Apprivoiser la tâche petit à petit
- Découper les gros projets en petits morceaux
- Se fixer des objectifs précis, fixer des dates et les garder en tête
- Regarder la distance parcourue
- Se rappeler ce pourquoi on a débuté
- S'entourer de gens positif et inspirants
- Le faire en équipe, ensemble
- Avoir des pensées positives, de réussites, surveiller son langage interne

LES STRATÉGIES POUR AUGMENTER SA MOTIVATION



- Se visualiser à la ligne d'arrivée et ressentir les émotions que nous ressentirons à ce moment
- Gérer l'ambiance et le lieu de travail: environnement adapté, musique, lumière, espace
- Se permettre des moments de repos, du temps pour soi et qui fait du bien
- Demander de l'aide, utiliser les ressources
- Éviter la procrastination: se faire des listes et s'y attaquer
- Utiliser la technique du 10 minutes
- Appliquer la règle du 5 secondes

TOUT DÉBUTE PAR UNE DÉCISION

**LE PLUS DIFFICILE EST DE SE DÉCIDER À
AGIR, LE RESTE N'EST QUE DE LA TÉNACITÉ.**

Amelia Earhart



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ
FACEBOOK POUR DES TRUCS, DES
CONSEILS ET POUR NOS ÉVÉNEMENTS

