

1. MOTIVATION ET ENGAGEMENT:

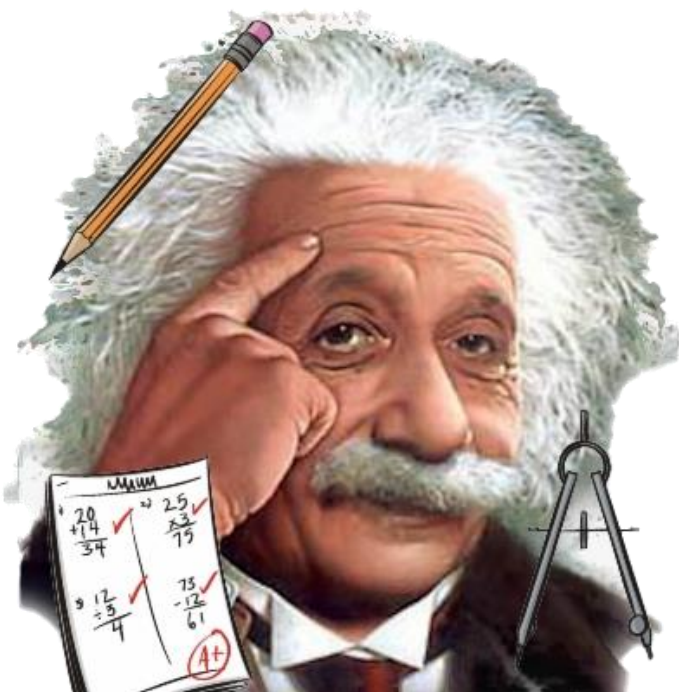
AUGMENTER ET MAINTENIR SON NIVEAU
D'ÉNERGIE POUR ATTEINDRE SES
OBJECTIFS

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

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

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

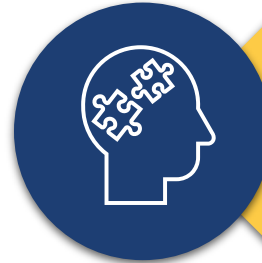
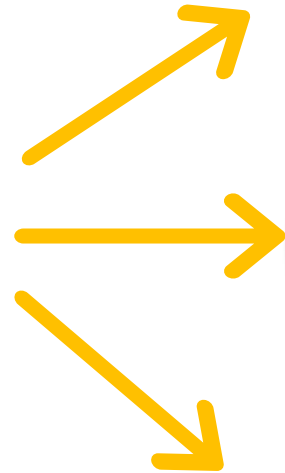
LA
CONNAISSANCE
S'ACQUIERT PAR
L'EXPÉRIENCE,
TOUT LE RESTE
N'EST QUE DE
L'INFORMATION.

MOTIVATION ET ENGAGEMENT

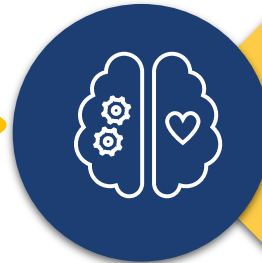
LA MOTIVATION

C'EST QUOI!?

UN ÉTAT



La motivation fait référence à l'énergie et aux efforts déployés à la réalisation d'une tâche et à l'atteinte d'un objectif



Cette énergie sert à déclencher les bonnes attitudes et les bons comportements au travail ou dans d'autres domaines



La motivation détermine l'intensité et la durée des comportements nécessaires à la mise en action et à la réalisation

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

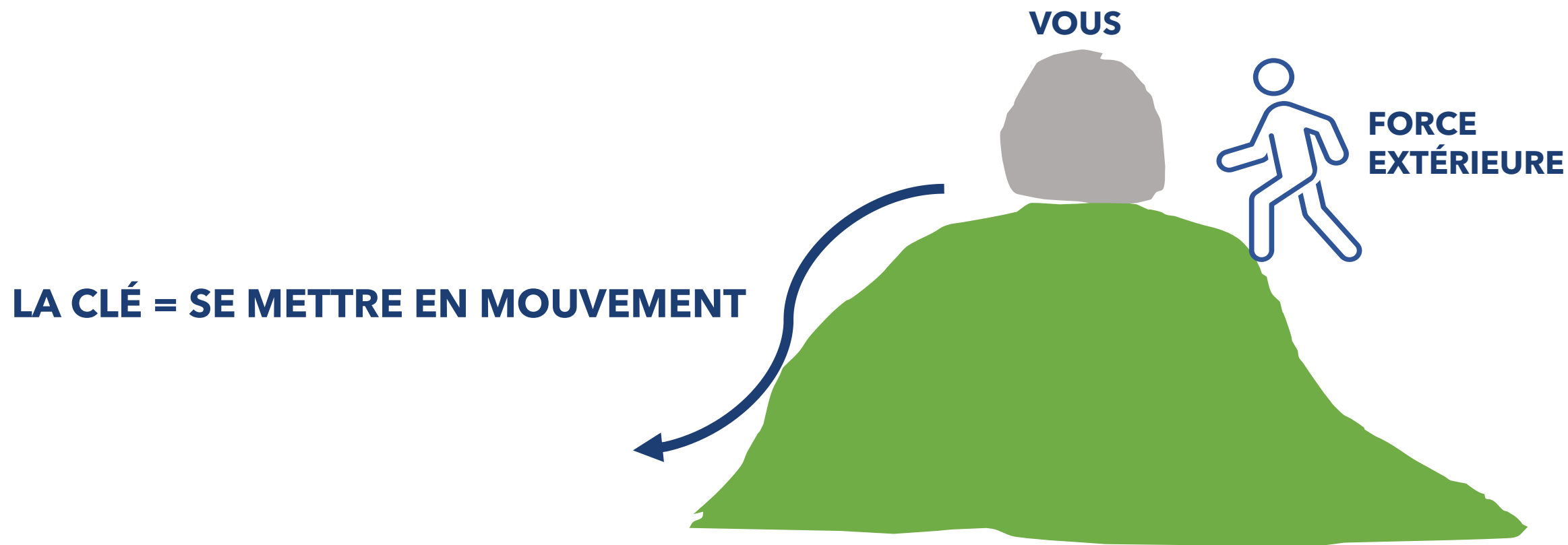


La loi du mouvement de Newton est une loi physique à la base mais elle permet de comprendre de façon imagée, comment se motiver.



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

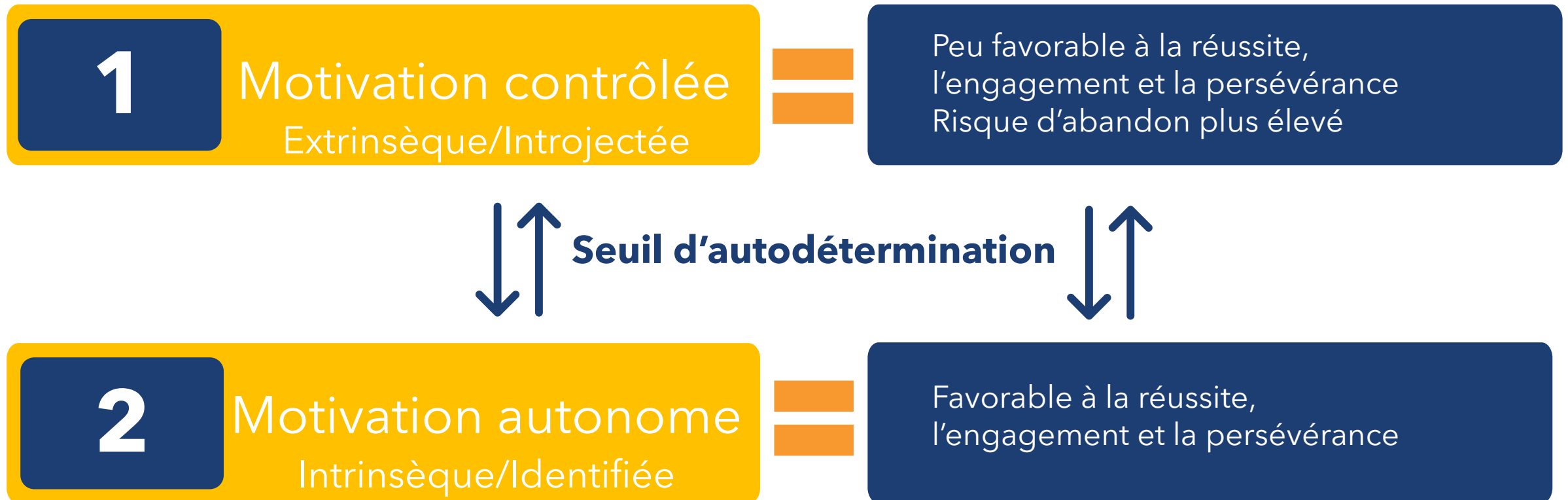
- Agir par croyance
- Agir en cohérence avec ses valeurs
- Répond à nos besoins

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



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



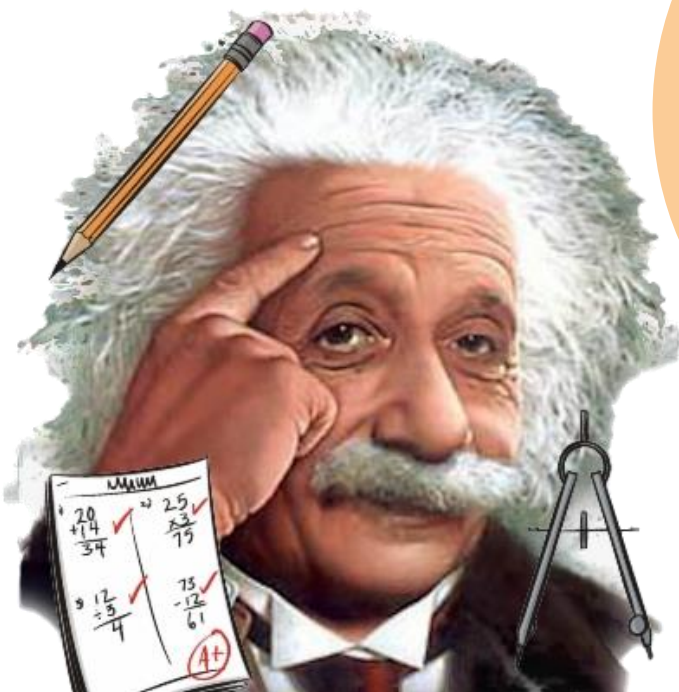
Être reconnu.e et remercié.e pour notre contribution au succès collectif

4

Le développement personnel et professionnel



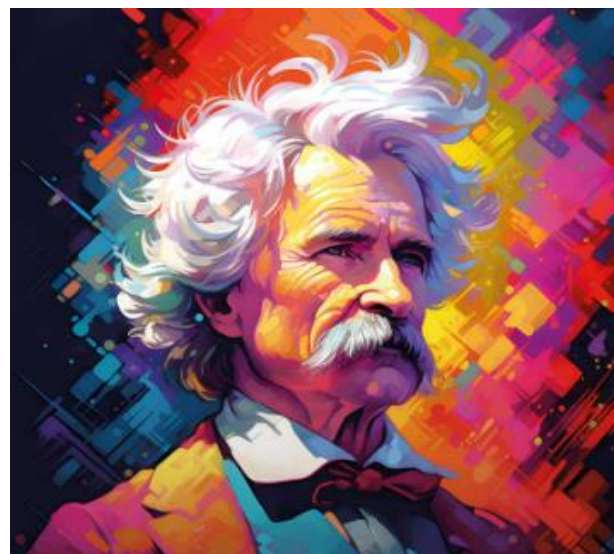
Le besoin d'accomplissement, de progression et d'actualisation



ALBERT EINSTEIN

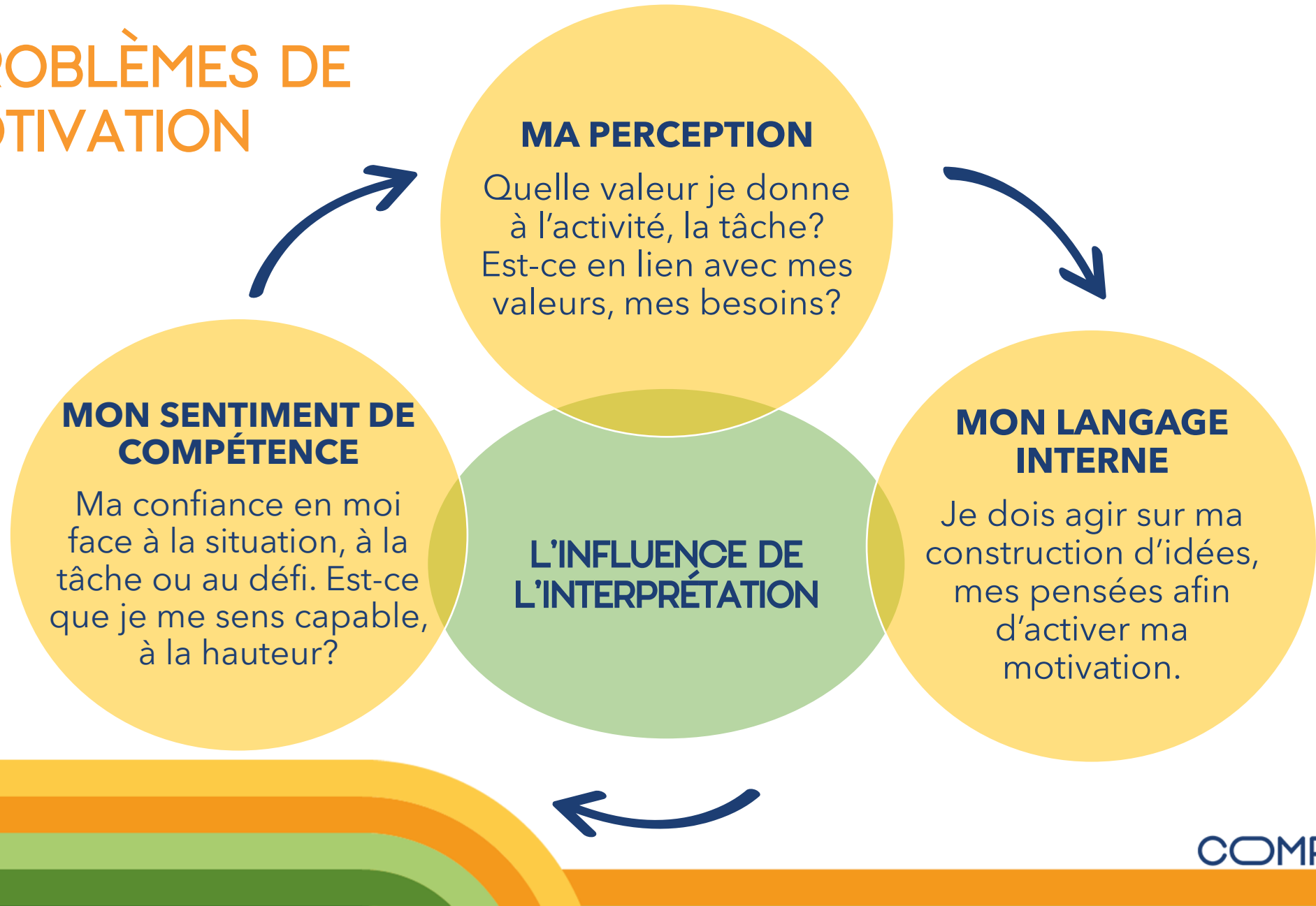
SI VOUS SOUHAITEZ VIVRE
UNE VIE HEUREUSE,
ATTACHEZ-LA À UN BUT ET
NON À DES PERSONNES OU
À DES CHOSES.

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

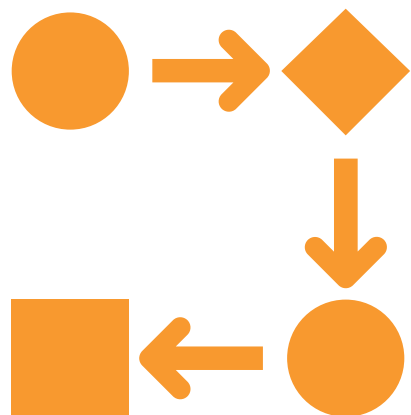


MARK TWAIN

LES PROBLÈMES DE MOTIVATION

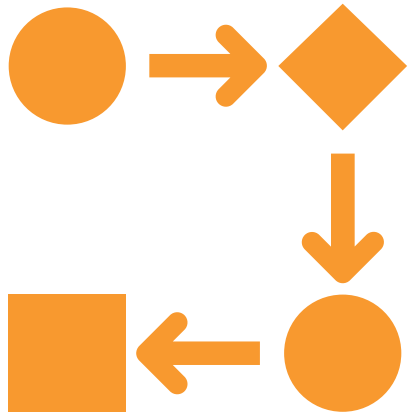


LES STRATÉGIES POUR AUGMENTER SA MOTIVATION



- 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

