



## Booster sa Motivation !

### Objectifs

- Faire le point sur son niveau de Motivation et prendre conscience de certains aspects essentiels.
- Identifier ses propres freins, zones de frustration, de démotivation.
- Comprendre les Mécanismes de la Motivation.
- Adopter de Bonnes Pratiques au quotidien.

### Méthodes Pédagogiques

- Apports Théoriques & Pratiques
- Questionnaires - Tests - Quiz - Ateliers
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions

### Public

Formation dédiée aux personnes qui souhaitent gagner en énergie et en motivation.

Aucun prérequis

**Format** - Module de 2 jours en présentiel

Consultez le Catalogue et le Calendrier

Programme modulable en Intra

Possibilité d'adapter en distanciel

### Tarification / Net de TVA

**Intra** - 890€/jour | **Inter** - 445€/jour

contact@l-mahdi.com

[www.lm-formation-coaching.com](http://www.lm-formation-coaching.com)

6% seulement des salariés français se sentent impliqués dans leur travail et 1 Français sur 5 s'estime même totalement désengagé... Et pour vous ? La motivation, phénomène complexe, est le principal facteur de notre capacité à « produire » de bons résultats, à fournir des efforts et à entretenir avec les autres des relations positives. Compte tenu des capacités de chacun (intellectuelles, physiques, savoir-faire) et de l'organisation mise en place (technique, humaine, administrative), la motivation peut agir directement sur les performances individuelles et collectives, dans un effet de spirale dynamique !

### Au Programme

#### Faire le point sur son niveau de Motivation et

- Réaliser votre « Auto-Autodiagnostic » ➤ Votre type de personnalité, repérer votre « Couleur Préférentielle / Matrice de l'Identité / Quiz Talents.
- Cerner ses propres freins, zones de frustration, de démotivation.
- Identifier ses sources de satisfaction et de motivation.
- prendre conscience de certains aspects essentiels.

#### Comprendre les Mécanismes de la Motivation

- Qu'est-ce que la Motivation ?
- Les théories principales.
- La Pyramide de Maslow.
- Les facteurs de motivation au travail.
- Le diagnostic des Motivations les leviers.

#### Adopter de Bonnes Pratiques au quotidien

- Se fixer des objectifs personnels attirants.
- Changer les « ampoules grillées » et mettre de la lumière dans les « 7 Espaces pro & perso ».
- Agir en mode « AHVA ».
- Communiquer positivement et déclencher le « Cercle Vertueux ».
- Proposer sa participation sur des missions, projets, actions qui intéressent.
- Éviter les comportements qui nuisent à l'enthousiasme.
- S'auto-reconnaitre, se féliciter, se récompenser !
- Programmer une « remise en motivation » concrète et durable.

La motivation est l'Essence du « moteur Humain » !