



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
- Partages d'Expériences & Interactivité
- Engagements & Plan d'Actions
- Évaluation des Acquis via un Questionnaire Amont/Aval & des Tests - Quiz - Ateliers

Public

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

Aucun prérequis

Durée - Module de 2 jours en présentiel
Modalités d'accès - Inscription 20 jours avant

Avignon ▶ 8.9 Novembre 2021

Montélimar ▶ 24.25 Mars 2022

Tarification / Net de TVA

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

contact@l-mahdi.com

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 » !