

Garder le feu sacré au travail

l'art de se motiver soi-même

Le travail dans une organisation est parfois difficile pour les employés. Les exigences de fournir un produit et/ou un service de haute qualité sont très élevées, mais la reconnaissance des différents partenaires est parfois insuffisante. Alors comment se motiver pour considérer son travail positivement? Voilà le défi de toute personne sur le marché du travail actuel.

Plus un individu est capable de s'auto-motiver plus il sera à l'aise et heureux dans ce qu'il fait. Cette formation veut outiller les membres du personnel à développer leurs capacités à s'auto-motiver. L'approche privilégiée dans cette formation est la prévention de l'épuisement et la satisfaction personnelle au travail.

Clientèle visée

Toute personne qui désire se garder motivée dans son travail actuel

Contenu

- Les 6 profils de la motivation
- La motivation positive, négative, intrinsèque et extrinsèque
- Les critères et les facteurs de motivation
- La gestion de ses signes précurseurs à une démotivation
- La motivation et le climat de travail

Objectifs par compétences

À la fin de la session les participant-e-s seront capables de...

- 1- Saisir l'importance de se motiver soi-même au travail
- 2- Démystifier la motivation du personnel
- 3- Identifier les signes précurseurs à une démotivation personnelle
- 4- Utiliser les 6 facteurs de la motivation de soi au travail
- 5- Générer sa motivation intrinsèque : qui vient de soi
- 6- Développer le sentiment de compétence et de satisfaction
- 7- Se donner un plan personnel d'auto-motivation

Méthodologie

- Exercices brise-glace
- Exposés interactifs
- Exercices pratiques écrits
- Questionnaire d'autoévaluation
- Mises en action express
- Stratégies d'auto-motivation

La formation est développée selon l'approche par compétences et les principes de l'éducation des adultes qui font référence à l'expérience des participants. Des exercices pratico-pratiques permettent de vérifier et de développer les compétences des participants.

Durée

Une journée intensive