



Motivation personnelle, la retrouver, l'entretenir

« *Le plaisir dans le travail met la perfection dans le travail.* »

ARISTOTE

« *On fait bien ce qu'on aime bien.* »

STEVE JOBS

La motivation, c'est une donnée universelle, complexe et à géométrie assez variable. Elle vient, elle va, elle fluctue au gré du temps, du contexte, des événements... C'est un ressenti très personnel. Le fait est qu'on en parle surtout par défaut, quand elle s'étiole ou disparaît. On se dit alors volontiers « démotivé ». Et dans le monde professionnel, la démotivation est très contagieuse. Les cadres eux-mêmes ne sont pas épargnés par ce que François Dupuy (dans *La fatigue des élites*) appelle une « *démotivation sans précédent* ». Etes-vous concerné/e par ce constat ? Qu'en est-il de vos collaborateurs, de vos équipes ? Alors, si dynamiser votre motivation est un projet... motivant, venez !

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes de la motivation
- Identifier et savoir activer les ressorts de sa propre motivation
- Repérer les signes avant-coureurs de la démotivation et agir en conséquence

CONTENU

1. Me, myself et la motivation

- Suis-je heureux au travail ? Autodiagnostic
- A la découverte de mes valeurs : la roue de ma vie
- Croyances et déterminisme motivationnel
- La motivation, une affaire de représentations
- Mon style de personnalité : entre introversion et extraversion
- La tyrannie des « pourquoi », grande source de démotivation (on verra pourquoi)

2. Motivation et travail : retrouver la motivation et la garder

- Du 'pourquoi' au 'pour quoi' : renverser le paradigme ambiant
- De quelques témoins extraordinaires et inspirants : Christophe Colomb, Thomas Edison, Martin Gray, Michel Vaujour... pourquoi pas vous ?
- Objectifs « Smart », personnels et professionnels
- Motivation et confiance en soi : un duo gagnant à vie
- « Le Noël de Julius » ou comment devenir pyromane de la motivation

« *On ne consent pas à ramer quand la vie intérieure nous pousse à voler.* »

HELEN KELLER

PUBLIC-CIBLE

Sont concernés les cadres, collaborateurs et/ou équipes en quête de re-motivation

DURÉE 2 JOURS