

Comment doper la motivation au quotidien ?

En une journée (formation de 6h)

Les travailleurs peuvent être démotivés suite à de nombreux facteurs. Que ce soit par un changement de responsable, d'organisation, la difficulté de leurs tâches, la non-reconnaissance des efforts fournis, ... Il est essentiel et fondamental de retrouver le sens de ce qu'ils font, pourquoi ils le font, ceci les aidera à se sentir mieux et à retrouver leur motivation au quotidien.

Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à personne intéressée par le sujet

Objectifs

- Identifier les différents types de besoins et les siens
- Être capable de formuler ses besoins – Fixer ou demander des objectifs motivants
- Définir le concept « motivation »
- Identifier les facteurs de motivations (moteurs et freins)
- Repérer les éléments majeurs qui démotivent dans son activité professionnelle
- Pratiquer une écoute motivante afin de soutenir et booster la motivation des uns et des autres
- Communiquer adéquatement pour collaborer et gérer les conflits

Contenu

- Définition de la motivation – ses origines et de ce qui la guide
- Analyse de ses propres besoins et compréhension des besoins des autres sur base du test SACRE
- Idées et croyances erronées quant aux facteurs de motivation, que dit la littérature ?
- Pourquoi et comment perd-t-on sa motivation au travail ?
- Quels sont les éléments déclencheurs et comment y faire face ?
- La motivation et le stress. Des pistes concrètes pour mieux gérer son stress
- Développer son sentiment d'efficacité personnel
- Arrêter la procrastination, les excuses et le report de ses problèmes sur les autres
- Les 8 commandements pour rester motivé
- Comment donner du sens à son travail ?
- L'assertivité comme outil de collaboration pour gérer les conflits
- Des feedbacks constructifs, recevoir et analyser une critique
- Obtenir et formuler des objectifs motivants

Méthodologie

- Apports théoriques en support de la pratique afin de permettre la compréhension des mécanismes de Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques, mises en situation, exercices pratiques et présentation d'outils

