

Présentiel

Découvrir ses sources de motivation

Identifier à quoi je carbure



Durée

4 heures (2 séances de 2h)

Tarif

Particulier :

33 000 xfp

Organisation :

45 000 xfp

Public visé

Toutes personnes qui souhaitent mieux se connaître et retrouver du dynamisme dans sa vie.

Prérequis

Une connexion internet pour le questionnaire en ligne. Être impliqué.e et engagé.e.

Effectif

Séances individuelles

Évaluation

Auto-évaluation.

Intervenant

René LOU est formé à la Relation d'aide, à la PNL (Programmation Neuro Linguistique), à la Communication bienveillante et au Bilan de motivation et formateur d'adultes agréé DFPC. Il privilégie, dans toutes ses interventions, l'humain en mettant à disposition tous les moyens pour aider au développement de la connaissance de soi et de l'épanouissement.



Objectifs

- Apprendre à mieux se connaître
- Optimiser sa communication
- Élaborer un projet professionnel épanouissant
- Être acteur de sa vie
- Cultiver ses talents
- Se sentir à sa place

Le programme

Séance 01 :

Découvrir ses moteurs de motivation

- Présentation des différences entre compétence et motivation
- Différenciation des 2 familles de motivation
- Ex : La pesée des motivations
- Ex : les hobbies
- Présentation des 6 moteurs de motivations
- Identification des moteurs dans l'exercice des Hobbies
- Classement "à chaud" des moteurs
- Remise de quelques questions à explorer entre les 2 sessions
- Ce que je retiens du processus.
- Débriefing

> Exercices intersession :

- Observation de soi-même
- Questionnaire

Séance 02 :

Définir sa stratégie de motivation

- Retour d'expérience
- Révision des moteurs et validation de ma hiérarchie intuitive
- Hiérarchisation comparative
- Découverte de la hiérarchie du questionnaire
- Mise au jour de la stratégie de motivation
- Identification du Talent
- Choix décisif de la hiérarchie des moteur et validation du questionnaire
- Réaction face au profil de motivation
- Application et répercussion dans les projets personnels et professionnels
- Ce que je retiens du processus.
- Débriefing (action à envisager)

OPTION :

Restitution écrite
Suivi plan d'action
Développer la confiance en soi
Gestion du stress

...