



# Entretenir sa motivation

## et continuer de donner du sens à ses missions



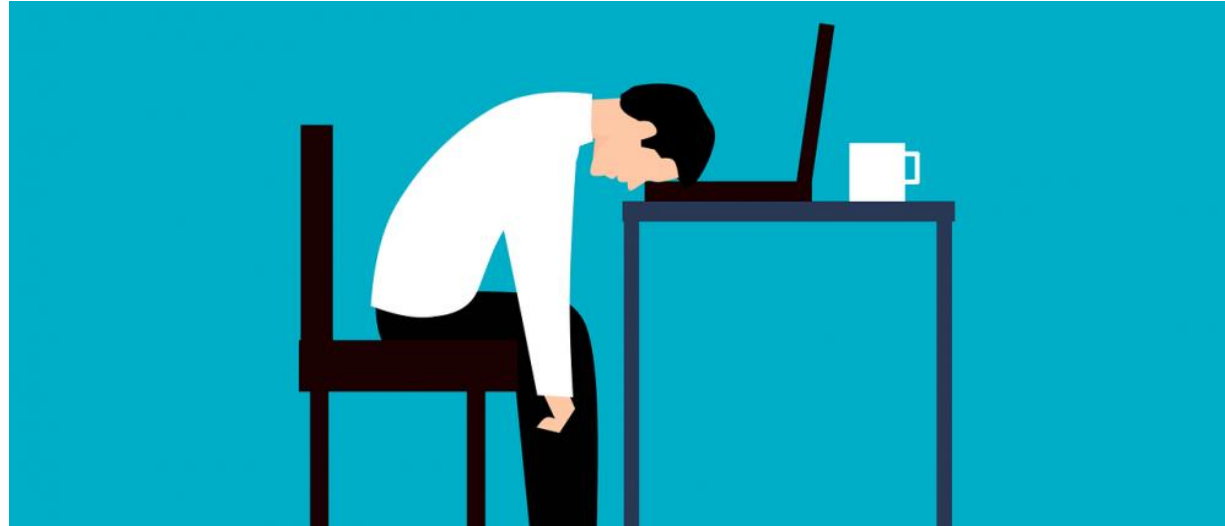
Jeudi 24 octobre, de 14h à 15h et 15h à 16h

Salle : Aimée Césaire 2

Intervenant : Marie-Aude MILLET (et co-animateurs ACTEE)

*Descriptif : Vous appréciez votre travail seulement l'envie n'est pas présente en ce moment, vous avez du mal à vous motiver. Cet atelier vous permettra de comprendre les facteurs de démotivation et les éléments déclencheurs. Il vise à vous accompagner pour vous permettre de continuer de donner du sens à vos missions, vous outiller pour résoudre aussi bien les situations complexes que s'attaquer aux tâches qui vous rebutent, voire de rebondir à la suite d'une éventuelle déception dans le cadre professionnel.*

# Aïe, ma motivation...



## Qu'est-ce qui abime le plus ma motivation ?

Quelles sont les petites usures et les grandes claques ?

Echange de 5 mn, avec vos voisins immédiats (par 2 à 4 personnes)

**Aïe, ma motivation...**



**- Temps écoulé -**

**Qu'est-ce qui abîme le plus ma motivation ?**

Quelles sont les petites usures et les grandes claques ?

Echange de 5 mn, avec vos voisins immédiats (par 2 à 4 personnes)

# Motivation, comme...



**MOUVEMENT**

# Les deux types de motivation



**La motivation INTRINSEQUE**

**La motivation EXTRINSEQUE**

# Les deux types de motivation



La motivation **INTRINSEQUE**



La motivation **EXTRINSEQUE**

# 5 directions pour gérer sa **MOTIVATION**



**Eclairer**



**Organiser**



**Découper**



**Automatiser**



**Divertir**

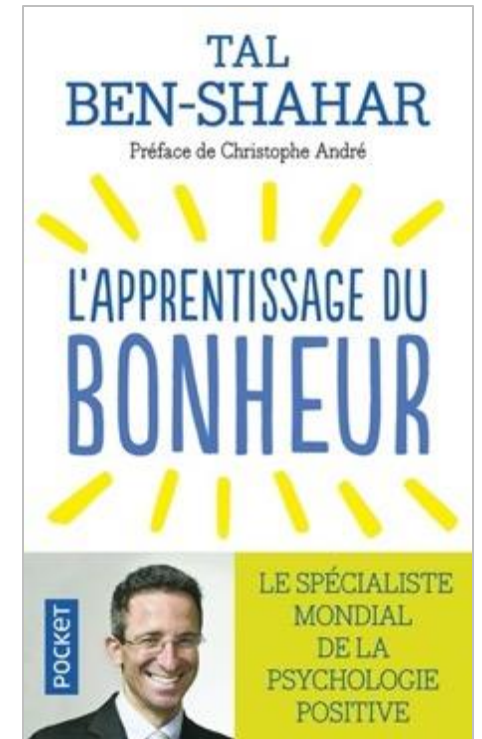
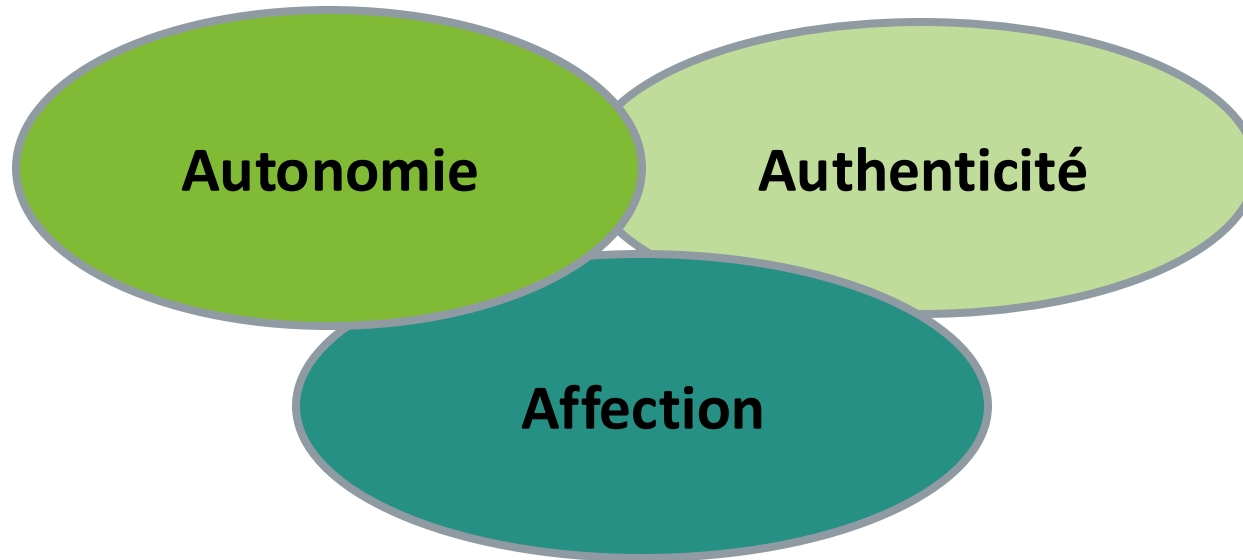
# ECLAIRER (le sens)





# POUR UN SENS QUI NOUS PORTE...

## Les 3 A's



# Ambitieux, mais pas trop

**Frustration**



**Ennui**



# ORGANISER (les objectifs)



# Clair dans la tête, clair dans l'action...



# Qu'est-ce qui dépend de moi ?





# DECOUPER (les actions)



# DECOUPER



« Le secret, c'est de vivre au jour le jour, ici et maintenant, et de bien hiérarchiser les objectifs.

Il y a la montagne à gravir et les étapes pour arriver au sommet. Ces étapes sont votre quotidien. »

Yannick Noah

# Le précieux premier pas

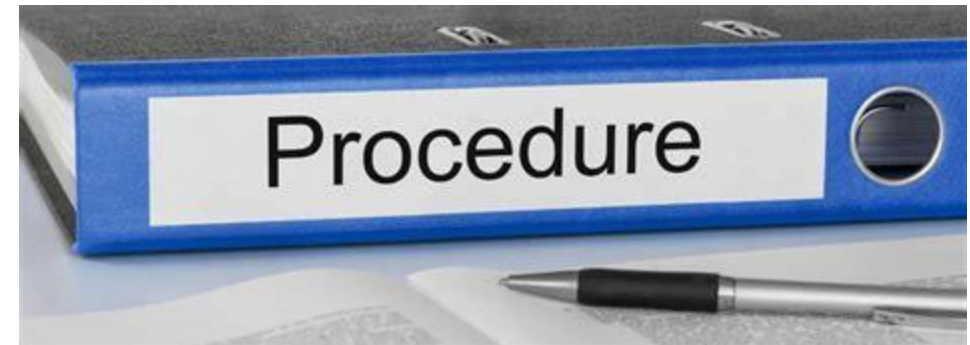
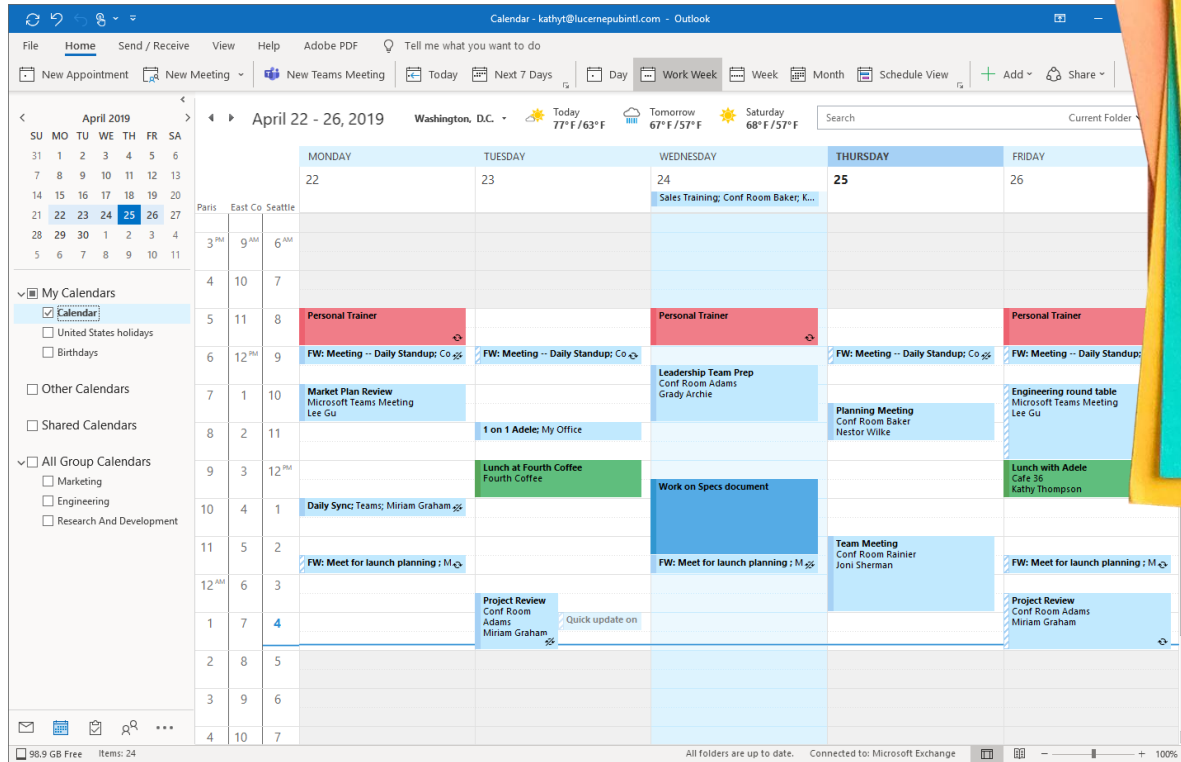




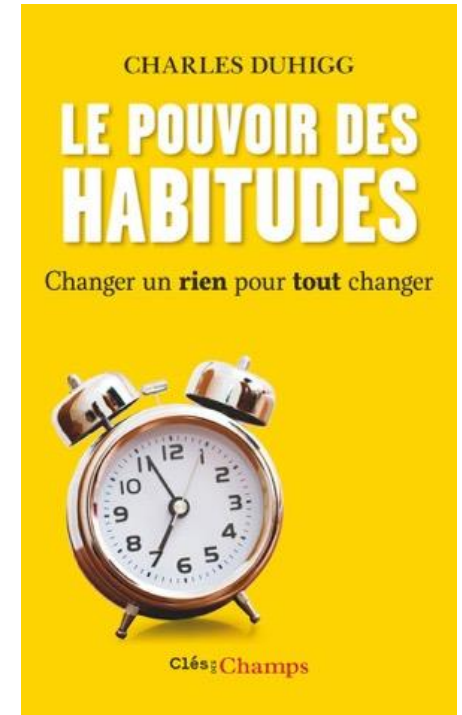
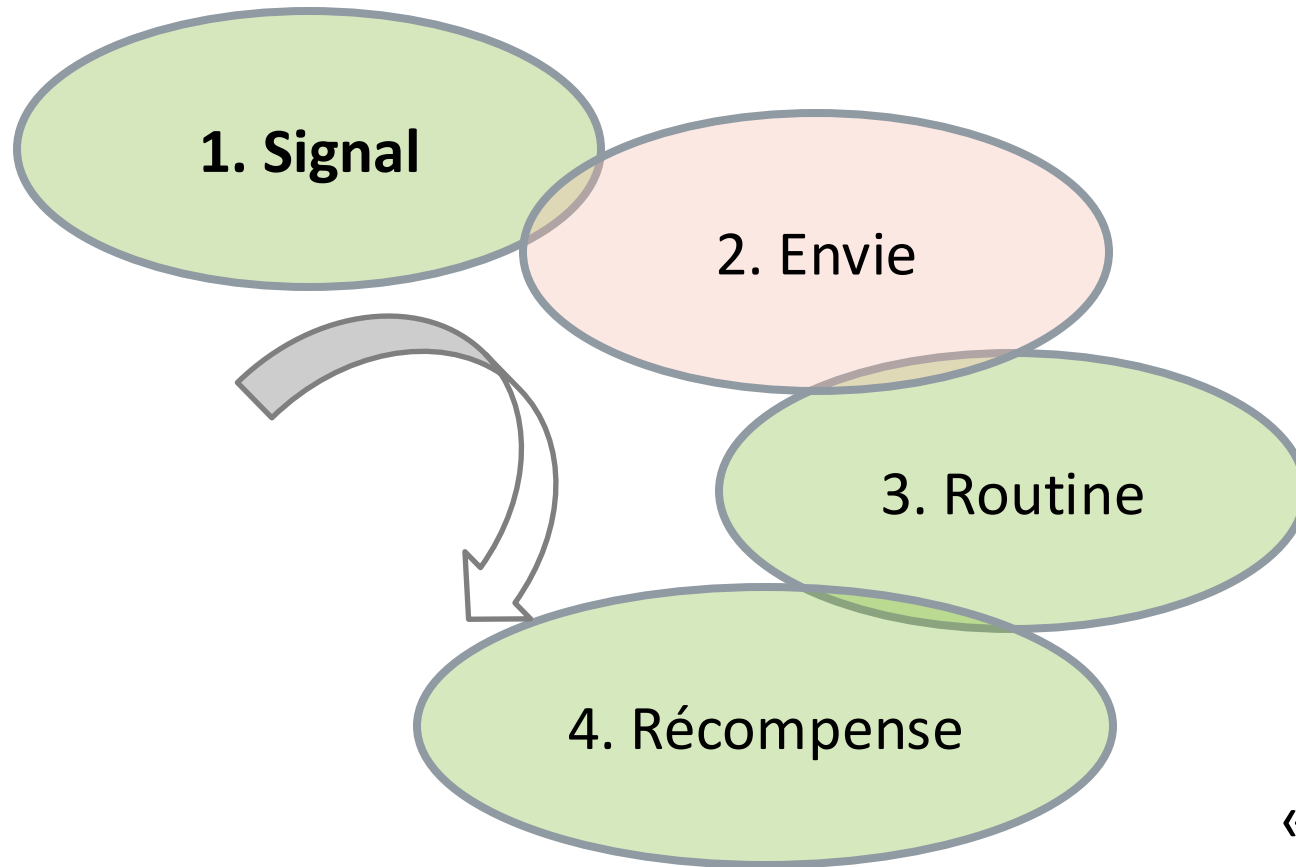
# AUTOMATISER (les actions)



# AUTOMATISER



# (La boucle de) l'habitude



« La motivation vous sert de départ.  
L'habitude vous fait continuer. »

Jim Ryon

# DIVERTIR (pendant la tâche)



# DIVERTIR

- La variété
- L'étendue
- L'importance
- L'autonomie
- Le feed-back

**... des tâches**

# DIVERTIR

- La variété
- L'étendue
- L'importance
- L'autonomie
- Le feed-back

... des tâches

**+ du RELATIONNEL !**







Eclairer

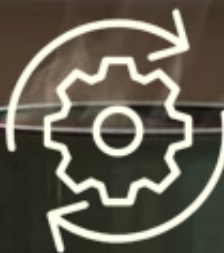


Organiser



Découper

## 5 directions pour gérer sa MOTIVATION



Automatiser



Divertir

**Merci de votre attention !**