







mobilisation et redynamisation

L'être humain, pour être efficace, a besoin d'avoir du sens et des choses suffisamment significatives pour lui.

Il y a toutes sortes de façons de se motiver. Il n'y a pas une façon universelle de le faire. Nous sommes tous différents. Il peut être très utile d'identifier son propre style de motivation. Nous aurons alors à choisir entre l'utilisation systématique d'une stratégie qui fonctionne bien et le développement de nouvelles stratégies plus souples ou plus agréables. Il est toujours plus agréable d'avoir le choix.

L'ambition de ce stage est de permettre à la personne de garder et de développer sa motivation afin d'optimiser sa réussite et d'atteindre un équilibre dans sa vie sociale et professionnelle.

OBJECTIFS

-  Identifier son positionnement et comprendre les difficultés rencontrées
-  Savoir identifier et gérer les attentes et les besoins de ses interlocuteurs dans un souci d'échanges efficaces et productifs
-  Mobiliser ses propres ressources
-  Savoir s'auto ancrer des ressources positives

PROGRAMME

Changer son état d'esprit

Analyser les facteurs de démotivation (point de vue négatif, manque de réalisme ...)
Les raisons qui font que l'on reste démotivé (isolement, état de santé...).

Son comportement

Avez-vous confiance en vous ?
La confiance en soi, l'estime de soi, la projection de soi dans l'avenir ...
Sa relation à l'autre : l'intérêt que l'on porte aux autres
et la façon dont on perçoit l'intérêt que les autres nous portent

Se créer un environnement motivant

Pour quoi et pour qui se motiver ?
Vivre ses émotions, développer une pensée créative
Mieux se connaître pour mieux se motiver
Définir les raisons de sa réussite, connaître ses besoins et adapter sa personnalité

Prendre en main sa réussite

Exploiter son potentiel
Raviver son enthousiasme, cultiver sa persévérance
Être en phase avec son environnement : être à l'écoute des autres, être positif,
prendre du recul et être réaliste

DUREE

2 jours

PUBLIC

Tout public

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

Méthodes pédagogiques actives et pratiques, exposés théoriques, échanges entre professionnels.

Débats et clarifications de modèles théoriques.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonomiste, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc...

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

