

AUTO-MOTIVATION

Description

L'auto-motivation constitue une opportunité pour repousser nos limites, un outil concret de développement personnel.

L'auto-motivation permet de gérer de façon positive et évolutive tous les décalages que l'on perçoit entre ce que l'on est et ce que l'on aimerait être ou devenir.

Programme sur 2 jours

Jour 1

Analyse des comportements

- Apprendre à repérer les symptômes de démotivation et les symptômes de motivation.
- Mise en lumière de ses motivations actuelles
- Positionnement de ses motivations sur les différents domaines de vie (travail, loisir, famille …)

Se projeter dans des projets

- Se motiver par de mini-projets
- Apprendre à ne pas s'autocensurer
- Identifier et lever les freins
- Se motiver par un projet rêve
- Se motiver en parlant de ses projets

Jour 2

Renforcer son estime de soi

- Apprendre à repérer et accepter ses réussites
- Repérer ses ressources (qualités ou talents)
- Faire le lien entre ses ressources et ses réussites
- Se projeter dans de nouvelles réussites

Se préparer au changement

- Ce que je perds et ce que je gagne
- Les impacts positifs
- Les moyens dont je dispose et ceux dont j'ai besoin

Définir et mettre en œuvre sa stratégie d'auto-motivation

- Définition d'une stratégie
- Comment je m'engage dans l'action

Objectifs :

Mieux comprendre pourquoi nous sommes motivés ou non.

Identifier ses axes de motivation.

Mieux se connaître et mobiliser ses ressources.

S'engager dans une motivation durable.

Durée :

15 heures (2 jours + 1heure)

Coût du séminaire :

- 230 € Lundi-Mardi
- 250 € Vendredi-Samedi

(repas non compris)

Animateur :

Alain Bernard

Coach professionnel certifié

Outils pédagogiques :

Vigilance positive.

Analyse comportementale.

Activités pédagogiques.

Conte pédagogique.

Les ++ de ce séminaire

- Activités venant en renforcement pédagogique
- 1 heure de coaching individuel post séminaire
- Son prix