



SKILL - MOTIVATION

ERIA





**BOOST
TRAIN & RETAIN**

SKILL - MOTIVATION

- 1) Scop- Le but de ce matériel pédagogique est de connaître la nature de la motivation, ses possibilités, sa nécessité, sa formation et son développement. Pourquoi la motivation est nécessaire ?
- 2) Objectifs -
- 3) Comprendre et apprendre la compétence de motivation
- 4) Pourquoi la motivation est importante ;
- 5) b) Apprenez à connaître différentes techniques de motivation ;
- 6) Contenu -
- 7) Qu'est-ce que la MOTIVATION ?
- 8) Pourquoi c'est important ;
- 9) Motivation négative et positive ;
- 10) Types de motivations ;
- 11) Avantages de la motivation ;

COMPÉTENCE – MOTIVATION différentes définitions



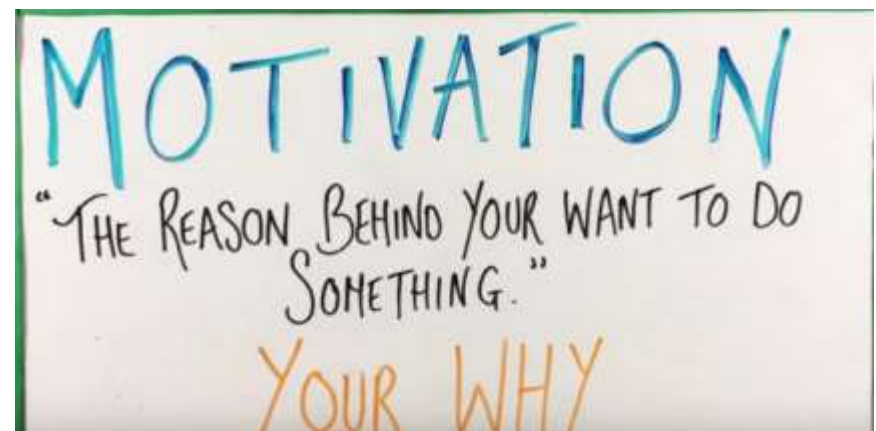
**BOOST
TRAIN & RETAIN**

La motivation est cette énergie interne qui nous pousse à agir et à poursuivre nos buts et objectifs. C'est comme une impulsion émotionnelle qui nous encourage à lutter, à persister et à surmonter les obstacles dans la poursuite de ce que nous désirons.

La motivation peut provenir de différentes sources, comme le désir de réussite, la passion pour quelque chose qui nous passionne ou la recherche de satisfaction personnelle.

Lorsque nous sommes motivés, nous trouvons un but et un sens à nos actions, et nous nous sentons inspirés pour donner le meilleur de nous-mêmes. La motivation nous aide à surmonter la procrastination et nous propulse vers la réussite et la croissance personnelle.

La motivation est constituée d'intérêts internes, de pulsions, de désirs, d'attitudes qui provoquent les actions humaines et dirigent leurs actions. La motivation est modélisée sous forme de besoins, d'établissement d'objectifs et d'actions pour atteindre l'objectif. Important dans la motivation - facteurs qui amènent un employé à se comporter avec une attitude particulière envers le travail.



MOTIVATION – pourquoi est-ce important ?



BOOST
TRAIN & RETAIN

Il est dans notre nature de lutter, de vouloir et d'aller dans la direction de quelque chose que nous désirons et jugeons précieux.

Pourquoi nous soucions-nous de ce que veulent les gens et pourquoi ils le veulent ?
Et pourquoi pas parce que cela peut améliorer nos vies.

Comprendre la motivation nous donne de nombreuses informations précieuses sur la nature humaine.

Cela explique pourquoi nous nous fixons des objectifs, aspirons à la réussite et au pouvoir, pourquoi nous avons des désirs d'intimité psychologique et de sexe biologique, pourquoi nous éprouvons des émotions comme la peur, la colère et la compassion. L'apprentissage de la motivation est précieux car il nous aide à comprendre d'où vient la motivation, pourquoi elle change, ce qui l'augmente et la diminue, quels aspects de celle-ci peuvent et ne peuvent pas être modifiés, et nous aide à répondre à la question de savoir pourquoi certains types de motivation sont plus bénéfiques que d'autres.



L'action n'apporte pas toujours le bonheur, mais il n'y a pas de bonheur sans action.

MOTIVATION



BOOST
TRAIN & RETAIN

REWARD



NO REWARD



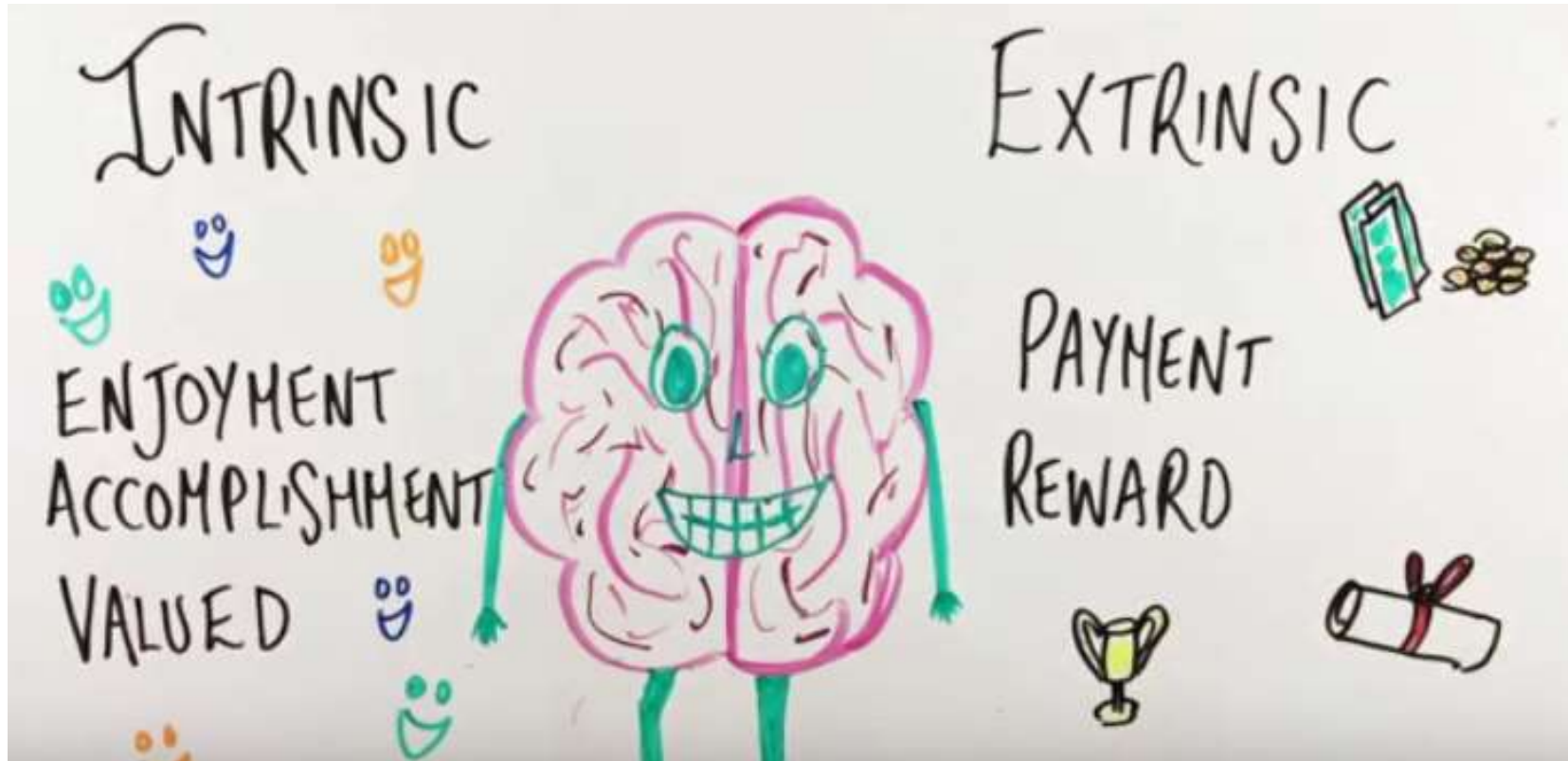
a challenge for fun, and people who do it
for a reward show similar activity throughout

<https://www.youtube.com/watch?v=pZT-FZqfxZA>

MOTIVATION can be Intrinsic and Extrinsic



BOOST
TRAIN & RETAIN



LA MOTIVATION EST PILOTÉE PAR :



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

I. FACTEURS NÉGATIFS-

La motivation négative fait référence à une motivation motivée par des émotions négatives, telles que la peur, l'anxiété ou la pression, plutôt que par des objectifs ou des désirs positifs :

Motivation basée sur la peur

Pression extérieure

Culpabilité ou honte

Discours intérieur négatif

Comparaisons avec les autres

Manque perçu d'options

Vengeance ou ressentiment

Évitement des conséquences

Manque de but

Auto-sabotage



Il est important de reconnaître quand la motivation est motivée par des facteurs négatifs et de travailler à évoluer vers des sources de motivation plus positives et constructives pour le bien-être et l'épanouissement à long terme.

LA MOTIVATION EST PILOTÉE PAR



2. POSITIVE FACTORS -

Il est important de reconnaître quand la motivation est motivée par des facteurs négatifs et de travailler à évoluer vers des sources de motivation plus positives et constructives pour le bien-être et l'épanouissement à long terme.

motivation intrinsèque

Passion

Optimisme

Croissance personnelle

Établissement d'objectifs

Environnement favorable

Des modèles inspirants

Sens de la communauté

L'amélioration personnelle

Gratitude et positivité



En cultivant une motivation positive et en se concentrant sur les sources d'inspiration, de passion et d'épanouissement personnel, les individus peuvent exploiter le pouvoir de la positivité pour conduire leurs actions et atteindre leurs objectifs.

AVANTAGES DE LA MOTIVATION



BOOST
TRAIN & RETAIN

La motivation joue un rôle crucial dans la formation de nos comportements, attitudes et objectifs. Voici quelques avantages de la motivation :

- 1. Productivité accrue** : les individus motivés ont tendance à être plus productifs car ils sont motivés à atteindre leurs objectifs et à accomplir leurs tâches efficacement.
- 2. Amélioration des performances** : la motivation conduit souvent à une amélioration des performances dans divers aspects de la vie, tels que le travail, le sport ou les études.
- 3. Niveaux de satisfaction plus élevés** : Atteindre les objectifs que l'on est motivé à poursuivre peut conduire à un sentiment d'accomplissement et de satisfaction.
- 4. Concentration et concentration améliorées** : la motivation aide les individus à rester concentrés sur leurs tâches et leurs objectifs, réduisant ainsi les distractions et améliorant leur concentration.
- 5. Confiance renforcée** : la motivation peut accroître la confiance en soi et l'estime de soi, à mesure que les individus se voient progresser vers leurs objectifs.



AVANTAGES DE LA MOTIVATION



BOOST
TRAIN & RETAIN



6. Résilience : les individus motivés sont plus susceptibles de persévérer face aux défis et aux revers, car ils sont motivés par leurs objectifs et leurs aspirations.

7. Clarté des objectifs : la motivation aide les individus à clarifier leurs objectifs et leurs priorités, ce qui facilite l'alignement de leurs actions sur ce qu'ils souhaitent réaliser.

8. Esprit positif : les individus motivés ont souvent une vision plus positive de la vie, ce qui peut conduire à un meilleur bien-être mental et à un bonheur général.

9. Croissance personnelle : la motivation pousse les individus à acquérir de nouvelles compétences, à relever des défis et à se dépasser au-delà de leur zone de confort, conduisant ainsi à la croissance et au développement personnels.

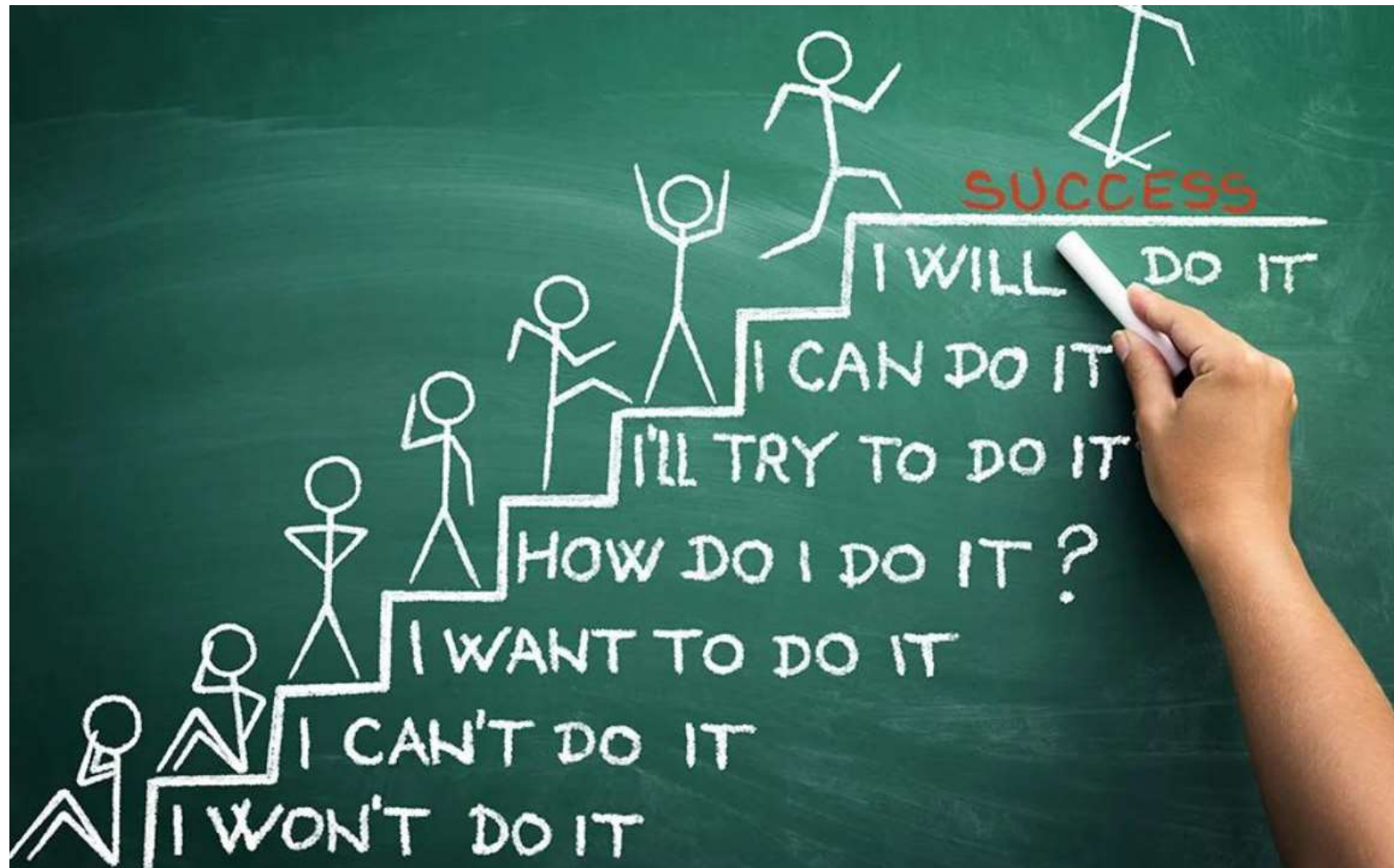
10. Avantages pour la santé La motivation peut également avoir des effets bénéfiques sur la santé physique, tels que la réduction du niveau de stress et la promotion d'un mode de vie plus sain.

Dans l'ensemble, la motivation est une force puissante qui pousse les individus à agir, à surmonter les obstacles et à atteindre leurs objectifs, menant ainsi à une vie plus

Important questions ask – WHY? DEFINE YOUR WHY!



**BOOST
TRAIN & RETAIN**



- POURQUOI EN AI-JE BESOIN ?
 - POURQUOI JE LE VEUX ?
 - POURQUOI JE LE FAIS ?

Configurez votre état d'esprit :


BOOST
TRAIN & RETAIN

Stay focused -> Be motivated -> Get confidence in what you do
-> Stay on track -> Let the Stress out -> Get to goal!





The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



**BOOST
TRAIN & RETAIN**