



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Projet "Les compétences relationnelles comme outil de créativité dans les zones rurales" 2020-1-FR01-KA204-079841



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



MOTIVATION PERSONNELLE



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Définition



MOTIVATION

L'auto-motivation est la capacité de se pousser à prendre des initiatives et à agir pour poursuivre des objectifs et accomplir des tâches.



Définition

Elle procure une force intérieure naturelle qui permet d'agir et de se concentrer non pas sur les obstacles mais sur l'objectif.

La motivation est également étroitement liée aux besoins.

Elle est satisfaisante.



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



LA HIÉRARCHIE DES BESOINS DE MASLOW



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.



Les Besoins

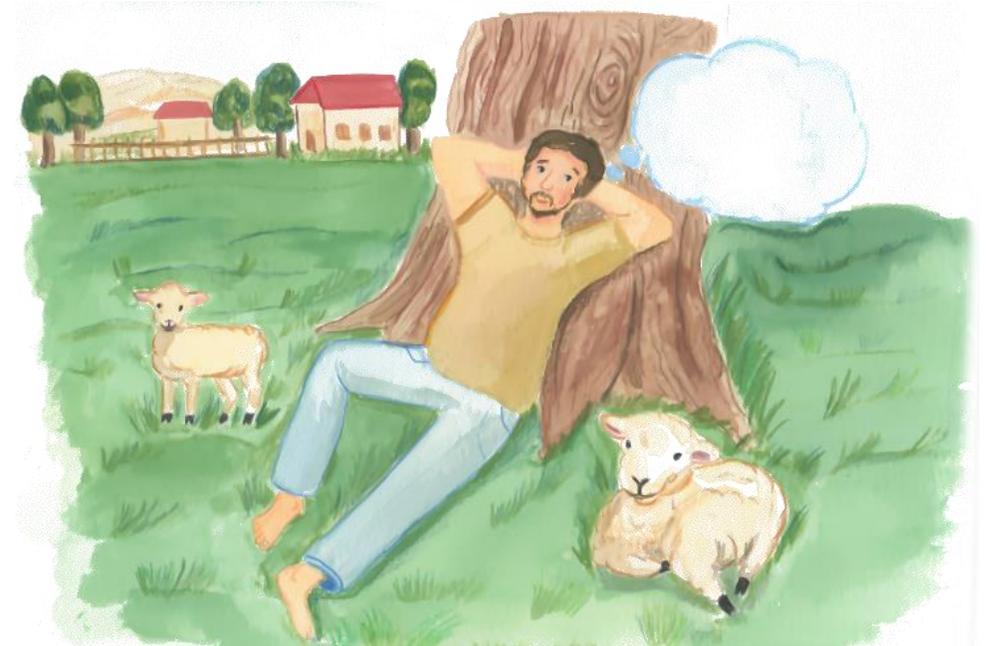
1. Besoins physiologiques ; faim, soif.
2. Besoins de sécurité ; sécurité ou éloignement du danger.
3. Besoins d'appartenance et d'amour ; être accepté et appartenir à une communauté.
4. Besoins d'estime ; réalisation, ou approbation acquise.
5. Besoins d'épanouissement personnel. Écrire un roman, inaugurer une exposition d'art





Compétences en matière d'auto-motivation

- Reconnaître le moment présent
- Parole de soi positive
- Obtenir un retour d'information
- Compétence en matière de visualisation





Reconnaître le moment présent

Fermez les yeux et se demander:

- Comment je me sens en ce moment ?
- Est-ce que je sens quelque chose ?
- Ai-je jamais été de meilleure humeur que maintenant ?





Parler de soi de manière positive

Pensez à ;

Quels mots utilisez-vous

- pour vous-même lorsque vous avez échoué ?
- pour vous-même lorsque vous réussissez ?
- Pour les autres quand ils échouent ?
- Pour les autres lorsqu'ils réussissent ?





Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Obtenir un retour d'information

Méthode sandwich





Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Visualisation - Méthode Walt Disney

The Dreamers

The Realists

The Critics

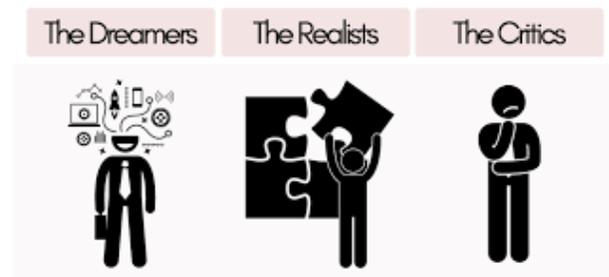




Les rêveurs

Le Rêveur est le rôle qui vous fait rêver de manière très détaillée.
Dans ce rôle, vous ne vous concentrez pas sur les obstacles ou les barrières.

Vous rêvez comme vous viviez, vous ressentiez ou vous aviez simplement atteint l'objectif.

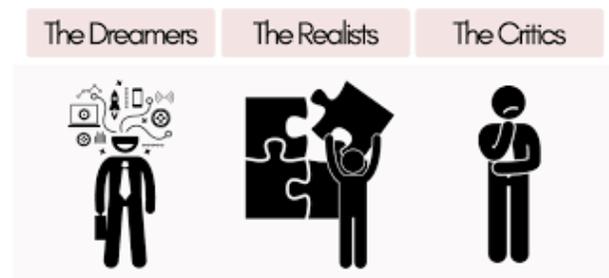




Les réalistes

Le rôle des réalistes est de réaliser les rêves.

Ce rôle se concentre sur les obstacles ou les barrières. Car l'objectif doit être atteint. Par conséquent, chaque obstacle doit avoir une solution. Ce rôle trouve les voies logiques et vous maintient sur la route.

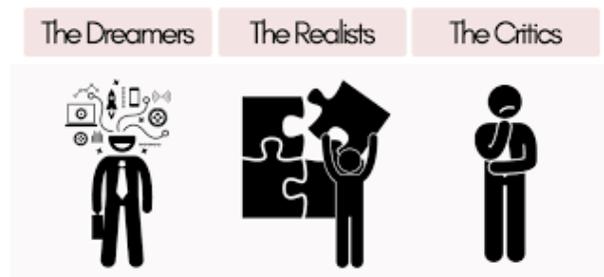




Les critiques

Les critiques ont pour but de donner un feedback fort. Ce rôle vient après les rêveurs et les réalistes pour les combiner et analyser les résultats.

À la fin, les étapes d'action sont prêtes et la route vers l'objectif est claire.

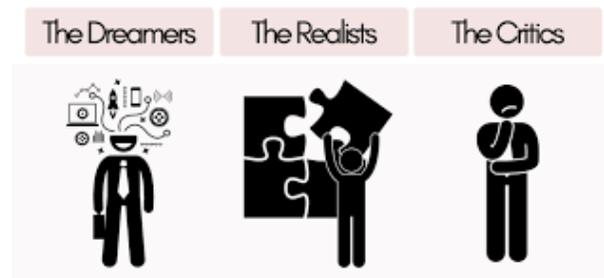




Travail d'équipe

- Faites 3 groupes
- Chaque groupe détermine 1 cible
- Atteinte pour les rêveurs, les réalistes et les critiques.

Durée : 30 Minutes & Présentation : 3 Minutes





Réflexion individuelle

1- Vous avez planté votre champ. Malheureusement, il y a eu une inondation pendant la récolte et vous n'avez pas pu récolter.

Que penseriez-vous et que feriez-vous ?

2- Quelles seraient vos 2 cibles pour les 6 prochains mois ?





Questions

1- La définition de l'auto-motivation ci-dessous est-elle vraie ou fausse ?

L'auto-motivation est la capacité de se pousser à prendre des initiatives et à agir pour poursuivre des objectifs et accomplir des tâches.

A) Vrai

B) Faux



Questions

2- Quel classement de la hiérarchie de Maslow est correct.

- A) Réalisation de soi - Estime de soi - Appartenance au groupe - Sécurité - Comfort physiologique
- B) Comfort physiologique - Appartenance au groupe - Sécurité - Estime de soi - Réalisation de soi
- C) Estime de soi - Sécurité - Appartenance au groupe - Comfort physiologique - Réalisation de soi
- D) Sécurité - Comfort physiologique - appartenance au groupe - estime de soi - Réalisation de soi





Questions

3- Quels sont les rôles et leur but dans la méthode Walt Disney ?

- A) Les critiques - Les analystes - Les rêveurs
- B) Les critiques - Les réalistes - Les rêveurs
- C) Le réaliste - Le rêveur - Le motivateur
- D) Le motivateur - Le rêveur - Le créateur



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Réponses

- 1) A
- 2) D
- 3) B



Références

1. Akdeniz University Open Access Website. Motivation in Public-Business Administration. Gulden Oncu. 2005. Retrieved from <http://acikerisim.akdeniz.edu.tr/bistreamhandle/123456789/1574/?sequence=1&isAllowed=y>
2. Art&Science of Coaching. Inner Dynamics. Marilyn Atkinson,Phd with Rae T.Chois. Exalon Publishing. First Published 2007.
3. Motivation. Wikipedia. Retrieved from <https://en.wikipedia.org/wiki/Motivation>



Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



Projet "Les compétences relationnelles comme outil de créativité dans les zones rurales"

2020-1-FR01-KA204-079841



Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission Européenne dans le cadre du programme Erasmus+. La Commission européenne et l'Agence Nationale Française ne peuvent être tenues responsables de l'usage qui pourrait être fait des informations contenues dans ce document.