

# MOTIVATION

*Susciter et entretenir la motivation durable*

1 jour

Distanciel,  
présentiel

10 pers.  
max

## PRÉREQUIS

Avoir suivi les fondamentaux

## OBJECTIFS

1

Mieux se connaître soi-même

2

Découvrir ses motivations profondes

3

Rendre sa motivation durable

4

Retrouver du plaisir au quotidien

## PRÉSENTATION

Se mettre en mouvement, trouver de la motivation, du sens pour atteindre ses objectifs est un enjeu fondamental pour une dynamique de vie épanouissante.

Cette formation permet de mieux comprendre vos sources de motivation et de démotivation afin de les mobiliser au service de vos projets.

À l'issue de cette journée, vous serez en mesure de mobiliser une motivation durable et stable quels que soient les défis à venir.

## PROGRAMME

- **Carrousel** : à la découverte des 4 types de motivation.
- **La dynamique émotionnelle de la motivation** : La sensibilité à l'échec est-elle une fatalité ?
- **"Motiv & moi"** : Identification des moteurs et freins internes et leurs impacts émotionnels.
- **La motivation profonde** : d'où vient elle ? comment la reconnaître ?
- **Les 8 dynamiques de motivation profonde** : signes distinctifs et particularités.
- **"Vent des primaires"** : donner du sens à une activité subie.
- **"Mon Everest à moi"** : entretenir la motivation, persévérance et l'écologie d'un projet ambitieux pour lui donner les meilleures chances de réussite.



## PUBLIC

Toute personne souhaitant trouver du plaisir et du sens dans ses activités au quotidien.

## DATE ET LIEU

**Lieu :** France entière. Accueil dans un espace dédié sur site ou loué avec accessibilité PMR.

**Dates :** sur demande avec un délai de 15 jours minimum et sous réserve de nos disponibilités.

### Vous êtes en situation de handicap ?

Nous vous accueillons de manière adaptée dans nos locaux et vous proposons un aménagement personnalisé de la prestation. Contactez notre référente handicap : [nathalie@academie-audace.fr](mailto:nathalie@academie-audace.fr)

## MOYENS PÉDAGOGIQUES, SUIVI & ÉVALUATIONS

- 20% apports notionnels
- 50% ateliers & échanges
- 30% mises en situation & cas pratiques
- Supports pédagogiques
- Évaluation formative, formatrice et somative, Questions orales et écrites
- Enquête de satisfaction à chaud et à froid
- Feuilles d'émargement

## TARIFS

Le tarif s'entend pour un groupe entre 4 & 10 personnes.

**Formule Entreprises :** à partir de 1 800€ HT.

**Formule Association :** à partir de 900€ HT.

**OPTION - 150€ HT :** webconférence collective d'une heure à J+45 pour partager les mises en application des apprentissages.

## LES FORMATRICES

Cette formation est animée par un duo d'expertes en intelligence émotionnelle et relationnelle. Avec leurs 2 parcours de vie singuliers, elles vous offriront leurs regards croisés, leurs compétences et leur bonne humeur lors de cette journée.