



Comment retrouver la motivation ?

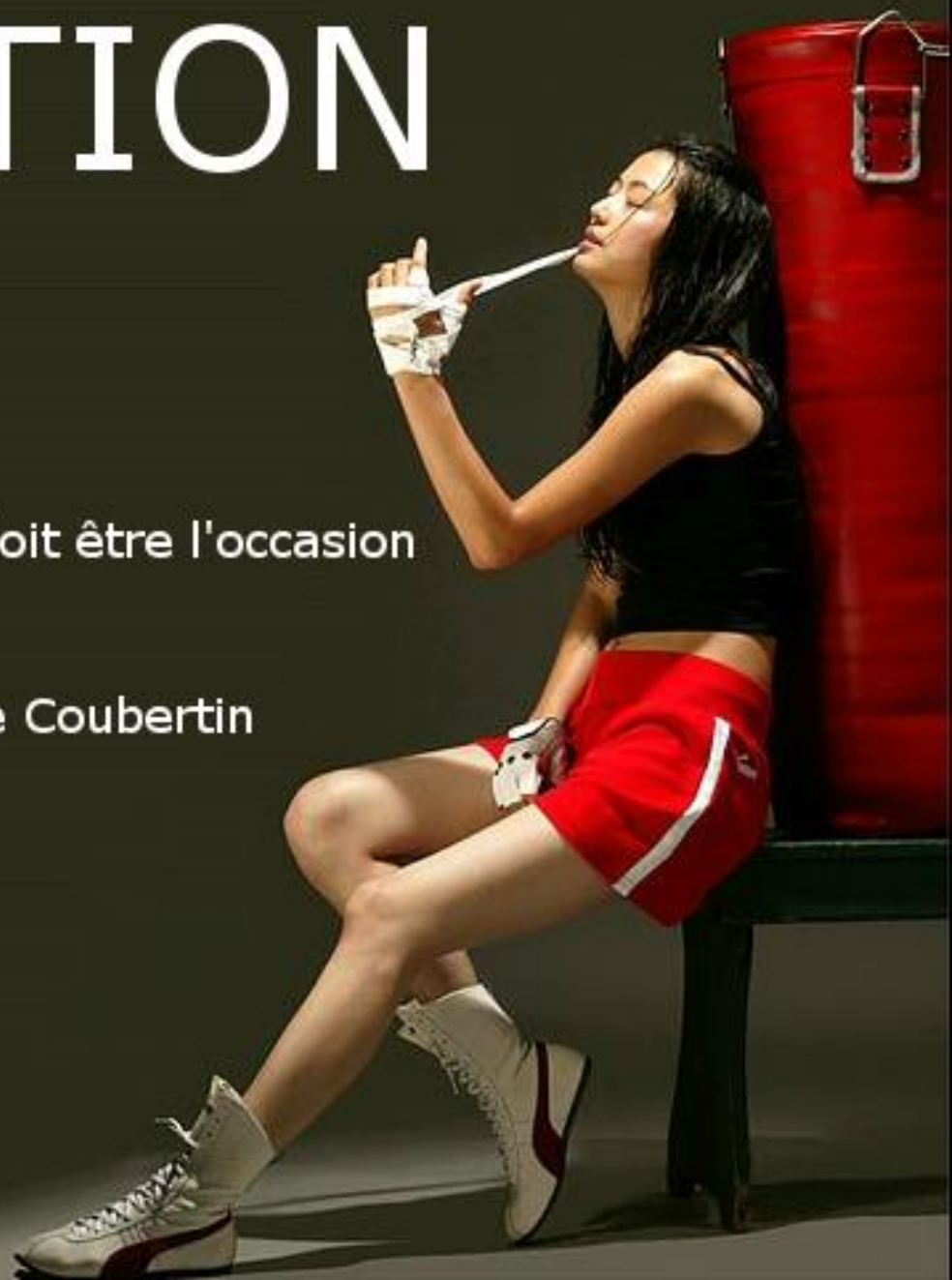


Présenté par
Bruno Bandelier

MOTIVATION

Chaque difficulté rencontrée doit être l'occasion
d'un nouveau progrès. »

Pierre de Coubertin



La Motivation... au cœur de nos vies !

- ❑ Pilier de l'épanouissement personnel et du bonheur.
- ❑ Un impact sur le mentale et le physique
- ❑ Omniprésente, on la construit, elle nous construit.

" Tu n'as pas besoin d'être au Top
pour commencer,
mais tu dois commencer
pour devenir Top "



www.cerclesdelaforme.com

 @CERCLESDELAFORM

1 - La motivation, c'est quoi ?



- ❑ La définition qui s'en rapproche le plus est celle d'une réserve d'énergie.
- ❑ Réserve « plus ou moins » remplie de l'énergie qui nous anime.
- ❑ Comme la batterie d'une voiture. Si elle est vide, on ne peut pas démarrer.

**La motivation...
c'est l'étincelle qui vous fait
faire le premier pas...**

2- Qu'est ce qui alimente la Motivation ?

Chacun ses propres sources de motivation

- Nous sommes tous différents, car chacun a ses propres valeurs, passions, idées...
- Chacun a donc son propre fil conducteur, sa propre étincelle qui le fait avancer



A nous de trouver notre motivation personnelle...

La pyramide des besoins

-> directement liée à la motivation !



La pyramide originale de Maslow définit cinq niveaux de besoins qui constituent la base des motivations des individus.

Présents chez chacun de nous de façon inconsciente, ces besoins sont hiérarchisés et régis par une règle simple : un besoin supérieur ne devient conscient que lorsque les besoins inférieurs sont satisfaits.

Soyez toujours en accord avec vos valeurs

- ❑ Ce qui vous anime, c'est ce qui a le plus d'importance à VOS YEUX – C'est votre source de motivation
- ❑ Ce peut être l'amour, le pouvoir, l'argent...
- ❑ Ce besoin peut évoluer au cours du temps et de votre évolution...

Ce besoin doit être en accord avec
nos propres valeurs...

Alignement = Motivation

3- Comment perdre la motivation?

- ❑ La motivation s'absente lorsqu'on se trouve en désaccord avec ce qui nous est essentiel.

 - ❑ Plusieurs facteurs entrent en jeu :
 - ❑ Facteurs de nature externe
 - ❑ Facteurs de nature interne
-

Facteurs externes

- ❑ Un brusque changement dans notre vie personnelle ou professionnelle ;
- ❑ Une déception, une perte douloureuse ;
- ❑ Une déperdition de stimulations, d'encouragements ;
- ❑ Un trop plein de soucis ;
- ❑ Un manque ou un excès de responsabilités...

-> Nous n'avons pas en général de réel pouvoir sur ces facteurs.

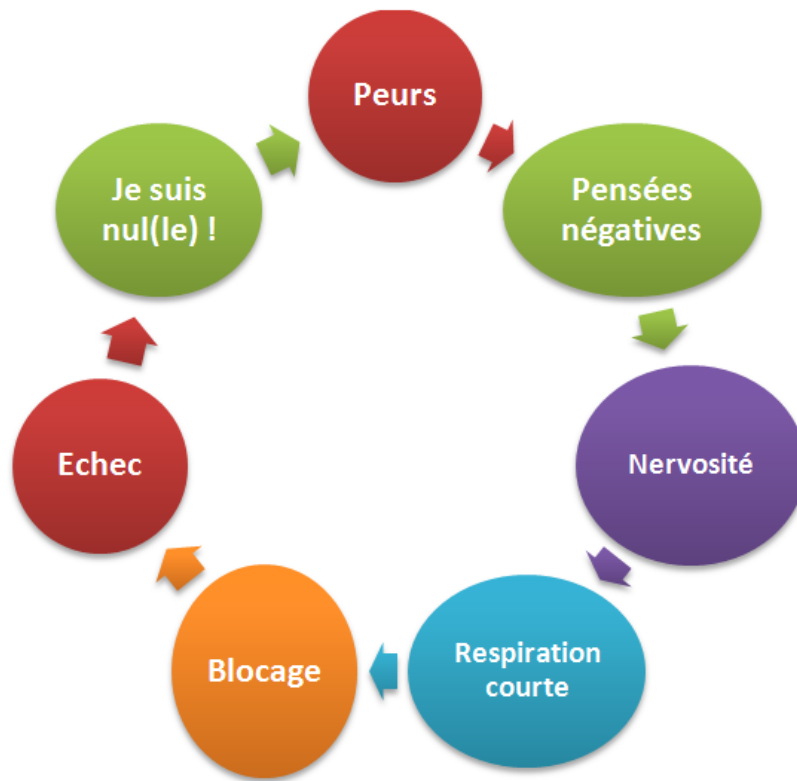
Facteurs internes

C'est ici que la motivation personnelle à sa plus grande importance car nous avons le pouvoir sur notre mentale. C'est à nous d'avoir une influence sur ces facteurs.

Exemples :

- Avoir mis la barre trop haut par rapport à ses possibilités.
 - Changement de valeurs intérieures
 - L'art de se trouver des excuses
-

Spirale du découragement et du stress



- ❑ **Plus de 300 millions de personnes dans le monde souffrent de dépression**
- ❑ **8% des Français en sont touché**
- ❑ **La cause première est la baisse de motivation.**

Quand la motivation est basse...

On s'enferme assez vite dans un cercle de mal-être ou de procrastination.

Du simple découragement à la dépression, c'est la motivation qui est trop basse

Reboostez la !

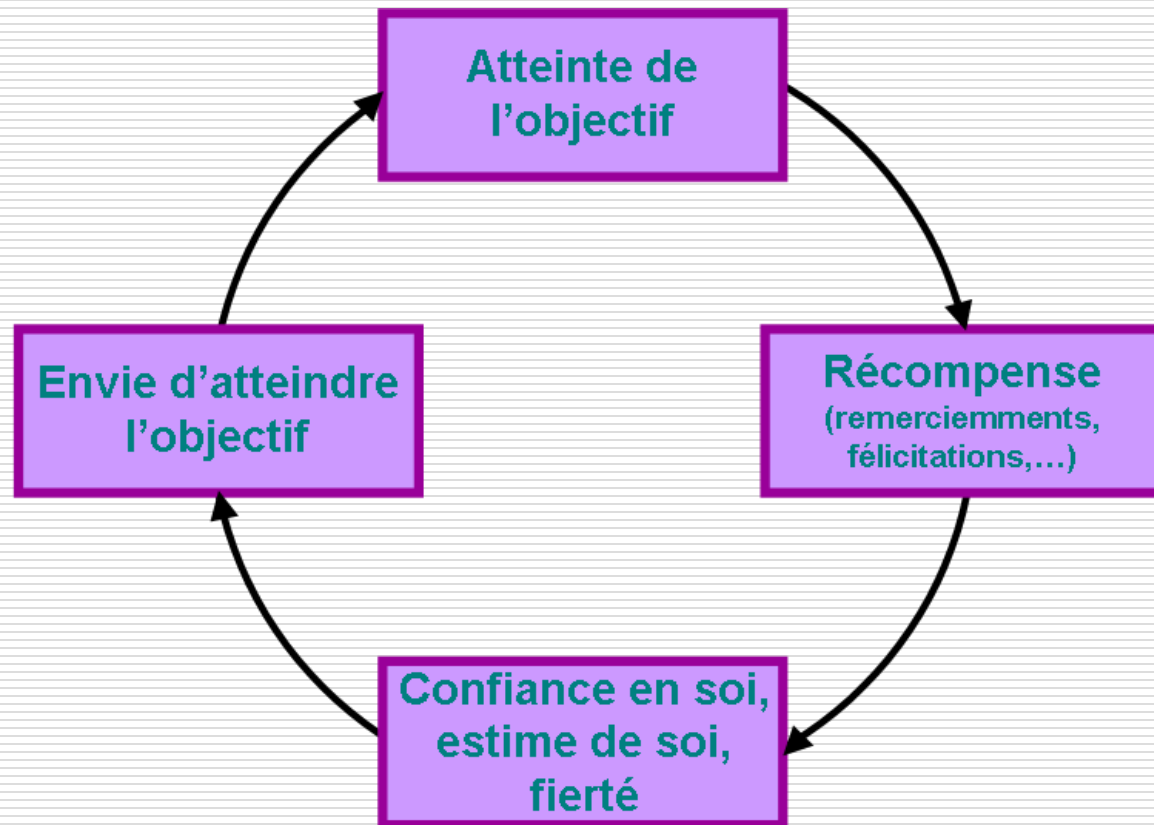


4- Comment retrouver la motivation.

□ Reprendre contact avec nos ressources intérieures en se questionnant sur ce que nous voulons vraiment :

1. Qu'est ce que je veux ?
 2. Quel chemin dois-je parcourir ?
 3. Suis prêt à en payer le prix ?
-

Cercle vertueux de l'accomplissement



Le renforcement positif a lieu lorsqu'un individu mène à bien une tâche et reçoit une récompense externe (prime) ou interne (satisfaction ou sentiment d'accomplissement)

5 - Comment contrôler sa motivation

- ❑ Prendre du recul et avoir un regard juste sur nos activités pour faire le point.
 - ❑ Et se poser LA question clé pour la motivation : - *quelles activités engendrent une réponse émotionnelle positive, et lesquelles ne le font pas ?*
 - ❑ Favoriser les activités positives pour rester motivé
-

Quelques clés pour contrôler sa motivation



Clé N° 1 :

Se fixer les « bons » objectifs

- A chacun de qualifier personnellement un objectif de bon ou mauvais – C'est très personnel.
- En accord avec vos passions ou vos valeurs, pour redonner du sens à vos actions.



Clé N°2 : L'organisation

- ❑ Rôle structurant dans votre motivation
 - ❑ Permet de ne pas perdre de vue vos objectifs et leurs conséquences positives.
 - ❑ Exemple : vous faire une liste des choses importantes à faire vous motivera plus que de faire les même tâches ou activités sans cette liste.
-

Clé N°3 : L'optimisme

- ❑ Pas de motivation sans un minimum d'optimisme.
- ❑ Ne vous perdez pas dans le cercle du pessimisme..
- ❑ Le bonheur est à votre porté, il est souvent question de regard.



Clé BONUS: Faites du sport pour retrouver la motivation

- ❑ Renforce l'énergie physique, ce qui alimente l'énergie mentale.
 - ❑ Permet la production de substances chimiques calmantes par le cerveau, comme la Sérotonine.
 - ❑ Le sport permet de se sentir bien dans son corps.
-

Bilan -> Action :

Nous venons de voir ensemble :

1. Ce qu'était la motivation
2. Comment la perdre
3. Comment la retrouver
4. Comment contrôler sa motivation

Il est temps maintenant de
mettre en pratique

Exercices N°1 (à faire sur papier)

Fixez vous un objectif en vous posant dès maintenant ces 3 questions :

1. Qu'est ce que VOUS voulez?
2. Quel chemin vous devez parcourir pour atteindre cet objectif ?
3. Etes vous prêt à en payer le prix, à affronter les conséquence ?

Trouvez un objectif qui vous passionne, qui soit en accord avec vos valeurs, en alignement avec vous-même ?

Exercices N°2 (à faire sur papier)

Fixez vous une ligne directrice, un plan, un planning, une liste de tâche...

- ❑ Peut importe le nom que vous lui donner mais vous devez avoir un fil directeur, une voie à suivre.
- ❑ Mettez des étapes, des micro-objectifs afin d'avancer pas à pas et ainsi être en permanence dans le cercle vertueux de l'accomplissement.

Et Félicitez vous à **CHAQUE** étape !

Exercices N°3

Cet exercice est le plus difficile mais aussi le plus important :

☐ Faites le premier pas !

Faites réellement les exercices 1 et 2,
puis en 3 : **AGISSEZ !**

Exercices N°4

Pour chaque nouveau objectif, reprenez les exercices 1, 2 et 3

Remerciements

- Je vous remercie pour votre attention pendant cette conférence sur la motivation.
- J'espère sincèrement qu'elle vous aidera à retrouver l'étincelle qui brille en vous !