



Qu'est ce qui permet de me lancer dans un projet et de durer dans l'action ?

# La motivation

**Pas de motivation**



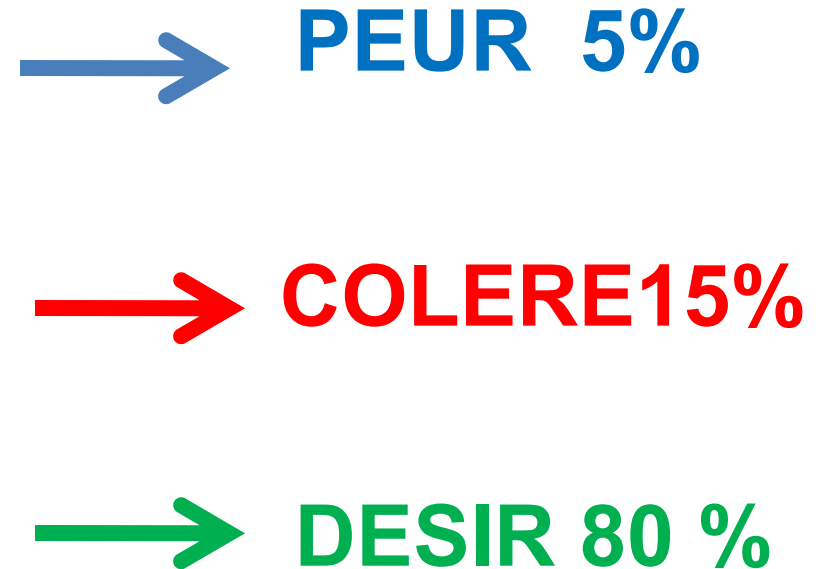
**objectifs difficiles**

**Pas de motivation**



**quantité et qualité médiocres**

## De quels sentiments se compose la motivation?



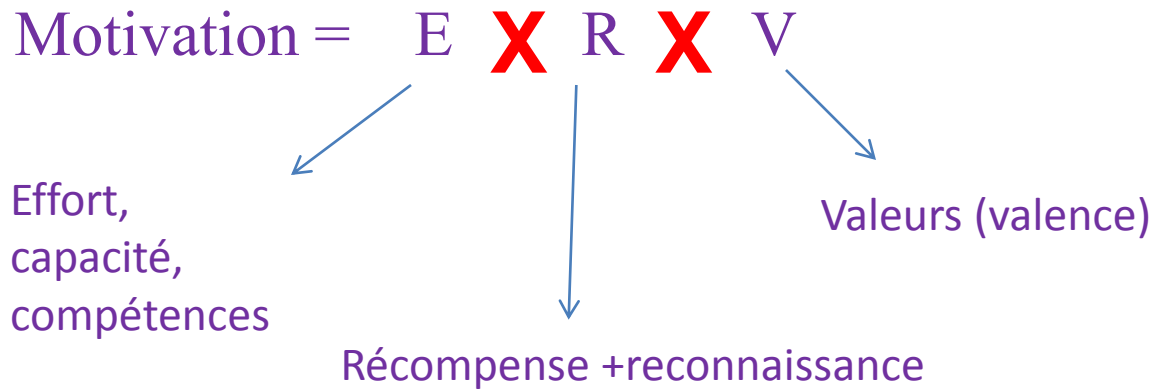


Suis-je capable?

Qu'en aurais-je?

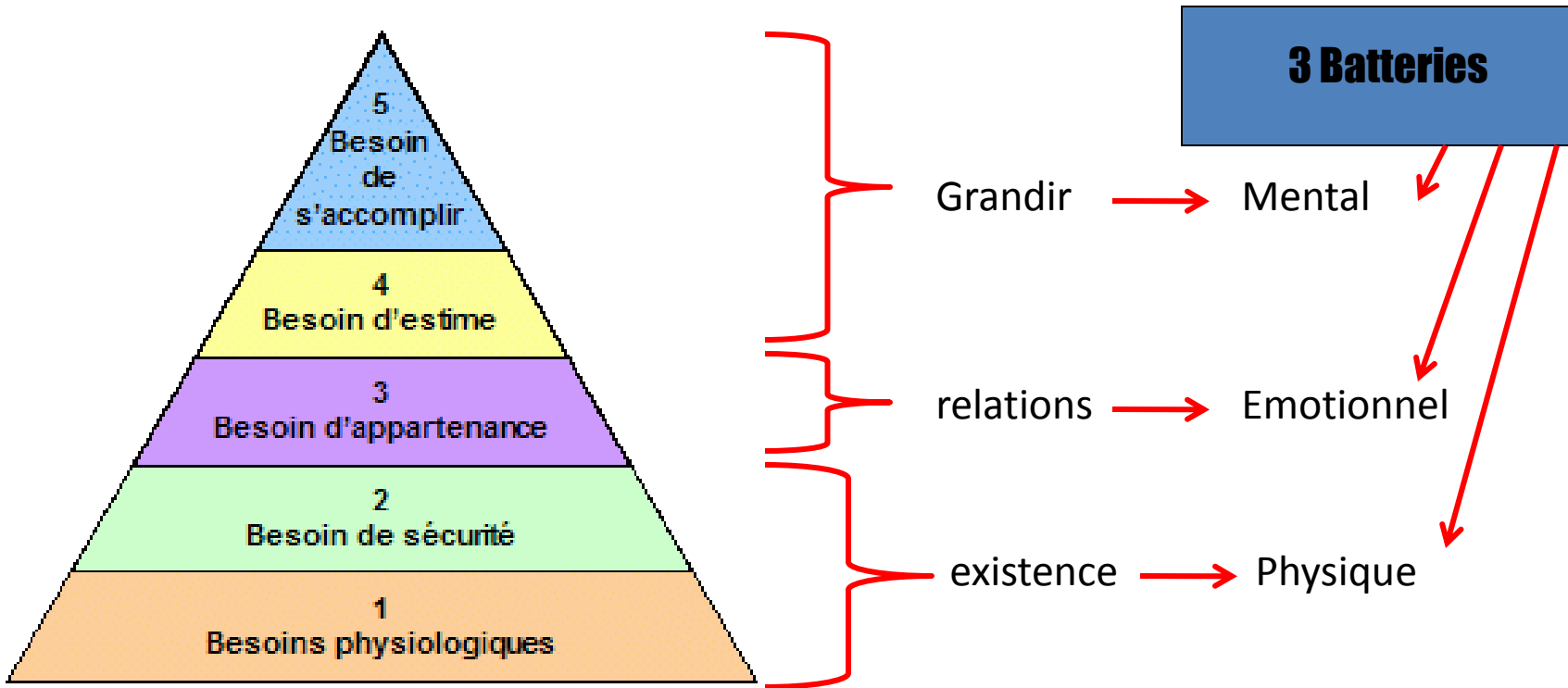
Cela respecte t-il mes valeurs et mes objectifs?

## Equation de la motivation



## La pyramide de Maslow

La pyramide de Maslow est une classification hiérarchique des besoins humains. Maslow distingue cinq grandes catégories de besoins. Il considère que le consommateur passe à un besoin d'ordre supérieur quand le besoin de niveau immédiatement inférieur est satisfait.



La motivation peut être considérée comme la recherche de la satisfaction d'un besoin

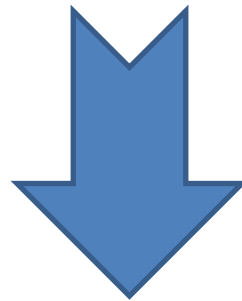
## 3 manières d'obtenir satisfaction

Nos 3 batteries

Le monde matériel

Nos relations avec les autres

Le succès dépend du respect de **votre** hiérarchie. (doc .résultat)



3 grandes familles

exploit.3 familles doc.

# Comment renforcer ma Motivation

- Pour produire une énergie stable et à long terme, la motivation repose sur 3 composants essentiels :
  - 1° une vision du futur : objectifs clairs et précis
  - 2° l'estime de soi : je suis capable de.....
  - 3° la reconnaissance : je suis récompensé pour .....

Si un de ces composants manque ou disparaît la motivation = 0



Face à ce constat je me pose 3 questions :



# Synthèse de la motivation

La motivation = moteur

Les 3 sentiments : **Peur 5 % Colère 15 % Désir 80 %**

La motivation peut être : Recherche de la satisfaction d'un besoin

Obtenir de la motivation par : **nos 3 batteries le matériel nos relations**

Renforcer ma motivation: Vision du futur Estime de soi La récompense

Oui aux trois questions : Suis-je capable?  
Ce que j'en retire me satisfait-il ?  
Cela respecte t-il mes valeurs et mes objectifs?

## Equation de la motivation

