

CONNAISSANCE DE SOI ET ET FACTEURS DE MOTIVATION

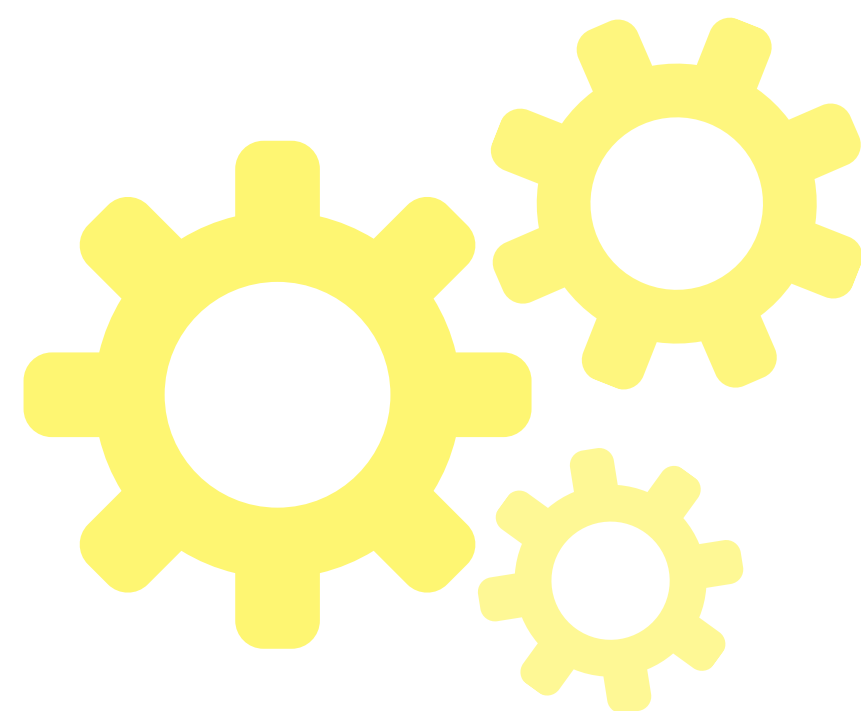


#DECOUVRIRSESTALENTS

DATE DE L'ATELIER :

MATÉRIEL

- *De quoi noter*
- *Ta bonne humeur*
- *Ton ouverture d'esprit*



OBJECTIFS

- *Découvrir ce qu'est et d'où vient la motivation*
- *Faire la distinction entre motivation intrinsèque et extrinsèque, comprendre leur importance*
- *Découvrir les 8 facteurs de motivation de l'ANC (Approche NeuroCognitive et comportementale), leurs atouts et leurs besoins pour mettre plus de plaisir dans tes actions du quotidien*
- *Apprendre à différencier les activités que tu effectues sans attente de résultats et/ou pour le résultat obtenu*
- *Prendre conscience de tes atouts et de tes besoins pour avancer avec confiance et efficacité dans la vie*
- *Mieux comprendre les autres et leurs modes de fonctionnement.*

