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.*

Qu'est-ce qui t'a étonné.e au cours de l'atelier ? Qu'as-tu retenu ? (cite 3 éléments minimum)

Cite 2 facteurs de motivation qui semblent te correspondre et illustre ces choix par des exemples

Ex : "J'aime ranger ma chambre" (motivation intrinsèque) ou "J'aime quand ma chambre est rangée" (motivation extrinsèque)

Quelle(s) questions te poses-tu encore à ce stade ?

Qu'as-tu appris sur toi que tu vas pouvoir mettre au service de tes projets dès à présent ?

Que vas-tu pouvoir mettre au service de ton équipe lors du hackaton "Boost Your Planet" ?

LE BYT TIP

OBSERVE-TOI PLUSIEURS FOIS AU QUOTIDIEN :

QUE FAIS-TU "PARCE QU'IL LE FAUT BIEN" ?
QUE FAIS-TU POUR LE PLAISIR DE L'ACTIVITE ?
QU'EST CE QUE CELA DIT DE TON MODE DE FONCTIONNEMENT ?

BOOST YOUR TALENT