

Identifier ses leviers de motivation et les partager

Référence : FME002

Objectifs

À l'issue de la formation, les participants sauront :

- ✓ Identifier leurs sources de motivation individuelles.
- ✓ Repérer les facteurs de démotivation et leurs impacts.
- ✓ Partager leurs leviers de motivation pour favoriser la cohésion.
- ✓ Expérimenter des techniques pour maintenir un haut niveau d'engagement.

Pour qui ?

↳ Cette formation est ouverte à tous les collaborateurs.

Prérequis :

↳ Aucun prérequis technique.

Programme

Comprendre ce qui nous motive

- Distinguer motivation intrinsèque et extrinsèque.
- Explorer ses propres déclencheurs de motivation.
- Analyser l'impact de la motivation sur la performance et le bien-être au travail.

Identifier les freins et facteurs de démotivation

- Repérer les signaux faibles de démotivation (baisse d'énergie, désengagement progressif...).
- Comprendre les causes profondes (relation avec l'activité, l'environnement, les autres...).
- Transformer un facteur de démotivation en levier d'action personnel et collectif.

Partager et activer ses leviers de motivation

- Mettre des mots sur ses besoins et attentes pour mieux les exprimer.
- Expérimenter des outils pour favoriser l'écoute et la reconnaissance mutuelle.
- Construire un plan d'action personnel pour maintenir un niveau d'engagement optimal.

Construisons ensemble le dispositif adapté à vos enjeux

[Je demande un devis](#)



On parle beaucoup de motivation... mais rarement de ce qui nous motive vraiment. En formation, le déclic est là : nos leviers sont personnels, souvent invisibles, rarement partagés. En les identifiant et en les explicitant, les participants redonnent du sens à leur engagement et recréent durablement une dynamique collective plus alignée."

Caroline PALAU - Directrice projet et formatrice