

## les stratégies de motivation



7 h

- Qu'est-ce que la motivation ? Cadres théoriques et pratiques pour comprendre les mécanismes de la motivation
- Les freins à la motivation : quels signaux ? quels démotivateurs ?
  - lien avec émotions, croyances,...
  - boîte à outils pour travailler sur les freins à la motivation
- Les boosters de motivation:
  - comprendre ses besoins et son fonctionnement
  - boîte à outils pour développer sa motivation
- Construction d'un plan d'action personnel

### Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**
- > **Certificat - Attestation**  
Attestation de participation