

Développement personnel et Bien-être

Retrouver motivation et énergie au travail

 1 Jour (7h)  jusqu'à 10 participants (+2)  890 €(+ 75 €/sup.)



Objectifs :

- Identifier les causes de démotivation,
- Retrouver du sens dans ses missions,
- Instaurer des rituels énergisants et motivants,
- Développer une posture proactive au travail.



Public cible :

- Collaborateurs ressentant une baisse de motivation,
- Managers souhaitant remotiver leurs équipes,
- Toute personne cherchant à redynamiser son activité professionnelle.



Méthodologie :

- Les participants expérimenteront des techniques telles que la roue de la motivation, la méthode des valeurs motrices, et l'analyse des leviers de sens et d'engagement.
- Des échanges entre pairs, études de cas et plans d'action personnalisés favoriseront l'ancrage durable des apprentissages dans le quotidien professionnel.



Programme de la formation :

- Comprendre les mécanismes de la motivation,
- Identifier ses sources de démotivation et leurs impacts,
- Découvrir des leviers pour relancer son énergie et son engagement,
- Construire un plan d'action concret pour maintenir la motivation dans la durée.



Les + de la formation :

- Approche concrète et positive, orientée solutions,
- Outils simples pour raviver la motivation et l'énergie,
- Alternance théorie / pratique / échanges d'expérience,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel

