

# Positiver et s'auto-motiver

*« Il n'y a qu'une morale : vaincre tous les obstacles  
qui nous empêchent de nous surpasser. »*

Louis Pauwels

Il est nécessaire de voir du positif dans chaque situation que l'on peut rencontrer au sein de l'entreprise. C'est une forme de motivation au travail qui améliore les résultats personnels. Lorsque l'on sait qu'être motivé, c'est avoir l'envie de faire, on imagine sans peine, quels bénéfices peut rapporter la maîtrise des techniques conduisant à gérer ses émotions, positiver au travail, s'auto-motiver dans l'action.

Dans l'ambiance zen d'un centre de remise en forme et spa, avec l'exemple du **sportif accompli** qui va chercher au fond de lui ses ressources, qui va toujours plus loin, empli de motivation et d'idées positive et accompagné d'un formateur en **management et coach sportif**, vous gérez vos angoisses, travaillerez votre psychique pour aller toujours de l'avant, croirez en la réussite au bout de chaque action.

*Ne sentez vous pas déjà l'ambiance zen vous envahir ?*



# Programme de Formation



## 1. Trouver la juste expression de ses émotions

- Approfondir et clarifier son fonctionnement émotionnel
- Se reconnecter à son système de valeurs
- Distinguer les émotions authentiques des émotions de substitution

*Atelier : Structure psychique et personnalité du sportif*

## 2. Générer des émotions positives

- Etre « relié à soi »
- Développer la maîtrise de soi : être leader de soi-même pour se donner la force d'agir
- Mieux communiquer grâce à l'empathie
- Utiliser ses émotions à bon escient pour faire passer ses messages

*Atelier : Remise en forme, l'approche psychologique de l'effort*



## 3. Déterminer sa dynamique intérieure

- Analyser ses besoins essentiels
- Définir son besoin de croissance
- Visualiser le moteur de sa motivation

*Atelier : Se donner les moyens de réussir*

## 4. Etre proactif de sa motivation

- Fixer des objectifs
- Oser demander
- Agir pour réussir

*Atelier : Savoir se récompenser*

### Informations pratiques :

Durée : 2 jours soit 14 heures

Lieu :

Dates :

Nombre de stagiaires : 8