

# Aptitudes à la motivation

---

## ■ Introduction (1)

- Cette présentation a pour but d'introduire le concept de développement personnel et de vous permettre d'établir un plan de développement personnel.
- Elle ouvre la voie au développement et au renforcement de l'autonomisation personnelle en renforçant la conscience de soi, en soutenant l'établissement d'objectifs et en renforçant ainsi la confiance en soi.

## ■ Introduction (2)

- Lisez attentivement.
- Choisissez les éléments les plus importants à votre avis.
- Notez-les sur votre feuille de papier.

## ■ Conscience de soi - Qui suis-je ?

- Aujourd'hui, nous devons faire des choix, recueillir des informations pertinentes et communiquer les résultats de notre travail.
- Cependant, il est essentiel de commencer par établir une compréhension claire de ses forces et de ses faiblesses, car une telle compréhension nous permet de bâtir sur nos forces et de repousser nos limites.

## **Ce que la notion de conscience de soi prend en compte:**

- Comprendre ce que vous ressentez et pourquoi vous vous comportez d'une certaine façon. Il n'est pas possible de s'adapter à de nouvelles conditions, à de nouveaux environnements et à des défis divers sans réaliser le concept de conscience de soi. Donnez-vous du pouvoir!
- De plus, la conscience de soi est l'étape initiale de l'établissement des objectifs, puisqu'il s'agit d'être conscient des compétences qu'il vous reste à maîtriser.

## Un défi : Décrivez-vous

- Décrivez-vous à quelqu'un d'autre en vous concentrant sur vos forces et vos faiblesses.
- S'agissait-il d'un processus significatif et réussi ?

Réfléchir sur vos pensées conduit à leur interprétation. Lorsque vous parvenez à modifier l'interprétation de vos pensées, vous pouvez modifier vos positions et ouvrir de nouvelles possibilités pour votre vie et votre carrière.

## ■ Fixer des objectifs S.M.A.R.T. (1)

SMART est un acronyme pratique pour l'ensemble des critères qu'un objectif doit avoir pour qu'il soit atteint par celui qui cherche à l'atteindre.

- SPECIFIQUE: Pour que vous puissiez atteindre un objectif, vous devez être précis quant à votre vision. Dressez une liste des avantages escomptés qui doivent être stimulés et allez de l'avant.

## ■ Fixer des objectifs S.M.A.R.T. (2)

- MESURABLE: Il est essentiel de "mesurer" vos progrès tout au long du processus, c'est pourquoi votre processus d'évaluation doit être impartial.

- ATTEIGNABLE: Comme nous l'avons mentionné précédemment, un objectif stimulant mais réaliste laisse place à l'accomplissement.

## ■ Fixer des objectifs S.M.A.R.T. (3)

- PERTINENT (*RELEVANT*): Identifier les attentes et les valeurs qui sous-tendent vos choix de carrière et vos objectifs de carrière, voilà ce qui façonne vos objectifs et, en fin de compte, vous apporte de la joie.

- TEMPORISÉ : Le temps, c'est de l'argent et sans délais précis pour atteindre vos objectifs, vous manquez de motivation et de détermination.



# MERCI!

Avez-vous des  
questions?

---