

Nourrir ses besoins psychologiques pour préserver sa motivation

Cette formation va permettre à vos collaborateurs de retrouver du sens et de l'énergie dans leur travail, de rester motivés dans la durée et de s'investir pleinement dans les objectifs de l'entreprise.

Durée de la formation : 7h
Participants : 4 à 12 personnes



Public concerné

- Tout salarié souhaitant retrouver motivation, sens et équilibre au travail



Objectifs

- Comprendre les besoins psychologiques fondamentaux et leur rôle dans la motivation
- Mieux comprendre ses réactions émotionnelles grâce à l'auto-empathie
- Développer des stratégies actives pour faire face aux situations difficiles
- Communiquer ses besoins de façon constructive et (re)donner du sens à son action



Programme

- Les besoins psychologiques fondamentaux : autonomie, compétence, appartenance et autodiagnostic
- Développer l'auto-empathie: nuancier émotionnel, i émotion / besoin, stratégies de coping
- Communiquer ses besoins : méthode OSBD, quadrant d'Ofman, mises en situation
- Construire le sens : analyse personnelle
- Se ressourcer : techniques de ressourcement et plan d'action individuel



Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Coaching en binômes
- Entraînements à la méthode OSBD
- Techniques de ressourcement
- Plan d'action
- Auto-positionnement début / fin de formation
- Quiz de validation