

Découvrons nos propres leviers de motivation et activons-les pour passer à l'action

Type

- Workshop initiation
- Cycle Expertise
- Accompagnement

Description

Durant ce workshop de 3h, nous allons découvrir les mécanismes de la motivation et le principe du circuit de récompense. Nous travaillerons à ce que chacun identifie ses propres leviers de motivation pour pouvoir les activer. Nous aborderons enfin quelques stratégies simples et facilement applicables pour lutter contre la procrastination, et ainsi aller jusqu'au bout de ses projets.

A qui s'adresse ce workshop ?

Toute personne porteuse de projet sujette à des doutes, peurs, et procrastination durant la mise en place de son projet.

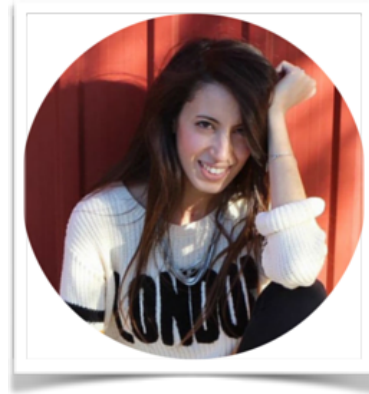
Contenu / Déroulé

- Comprendre les mécanismes de la motivation.
- Découvrir ses propres leviers de motivation et quelques outils pour les activer "sur demande".
- Découvrir quelques stratégies pour maintenir un bon niveau de motivation et lutter contre la procrastination.

Autres informations

Approche pédagogique :

- Théorie
- Exercice "flash" pour découvrir ses propres leviers de motivation
- Stratégies prêtes à l'emploi



Belkis JERIDI

Fondatrice de My Happiness Lab

Diplômée d'un Master Ressources Humaines, elle a exercé dans de grands groupes et cabinets en tant que Chasseur de tête, Recruteur, Responsable de Gestion de carrière puis de Formation.

Fin 2013, elle a quitté la France pour la Turquie dans le cadre d'une mission d'Audit et Marketing RH. Elle a ensuite travaillé pour des entreprises turques dans le secteur touristique en tant que Chargée de Communication puis Responsable Communication & Réseaux sociaux.

En 2016, après une période d'introspection, elle décide de donner un nouveau tournant à sa vie en se formant à la Psychologie Positive à l'Université de Californie (UCB), et au Coaching auprès de Martin Latulippe.

My happiness Lab' est né d'une réflexion profonde sur les problématiques que peuvent rencontrer les professionnels, entrepreneurs et porteurs projets en quête de plus de clarté. L'ambition est de les accompagner à aligner un projet qui fait sens à leur vision, et leur donner tous les outils pour atteindre leur objectifs tout en développant une motivation et un état d'esprit gagnant.

Les stratégies déployées sont celles issues de l'intelligence collective, de la psychologie positive et du passage à l'action.

Dates :

Jeu. 19/10/2017 de 9h30 à 12h30

Tarifs :

50€ pour les membres,
65€ pour les non-membres