

**Lundi 30 et mardi 31
mars 2020
9h00-17h00**

Formation sur 2 journées
à l'OGA Atlantic
La Roche/Yon
Prix : 96 € TTC
Déjeuners compris

NOUVEAU !

Booster sa motivation professionnelle

Un travail ou un projet qui nous motive, nous remplit d'énergie dès le réveil, nous rend vivant et efficace. Oui mais voilà, avec le temps ou les circonstances, la motivation s'absente, en particulier lorsqu'on se trouve en désaccord avec ce qui, pour nous, est essentiel. Comment la retrouver ?

Objectifs

- Déterminer précisément les objectifs de votre vie professionnelle et privée et trouver ses réelles motivations.
- Construire des affirmations positives et oser le lâcher-prise afin de pouvoir poser des actions efficaces.

Programme

- Déterminer l'origine de sa lassitude générale pour ensuite pouvoir découvrir ses passions et ses envies. Identifier ce qui détruit et empêche de se concentrer sur soi.
- Définir des objectifs clairs et précis. Identifier ses désirs, les analyser. Définir la vie désirée sans céder devant la peur : faire le point sur ses plus grandes craintes qui ne nous ont pas permis jusqu'à ce jour de mener la vie dont on rêve.
- Adopter la positive attitude et passer à l'action après un bilan professionnel et personnel, de façon à définir ce qui doit désormais être éliminé et ce qui doit être développé.
- Se fixer des objectifs mesurables, en les classant par ordre de priorité. Mettre de côté toutes ses pensées négatives et imaginer à quoi devrait ressembler idéalement sa vie d'ici une dizaine, vingtaine ou trentaine d'années.

ANIMATION

Jean-Pierre Marrigues, SIRIA Consultants