

**Séances de perfectionnement Leo**

***Motivation de l'effectif***



**Manuel du participant**



## **Objectifs de travail**

*Cet atelier porte sur l'étude des notions suivantes :*

- Différence entre motivation extrinsèque et motivation intrinsèque
- Les trois éléments clés de la motivation intrinsèque
- Cultiver la motivation intrinsèque dans votre équipe

## Qu'est-ce qui vous correspond le plus ?

<b>A</b>	<b>B</b>
Vous pratiquez un sport par plaisir.	Vous pratiquez un sport pour remporter un trophée ou par souci de culture physique.
Vous allez sur les réseaux sociaux pour vous divertir ou passer le temps.	Vous allez sur les réseaux sociaux pour échanger et voir les réactions à vos messages.
Vous apprenez une nouvelle langue pour élargir vos horizons.	Vous apprenez une nouvelle langue parce que vos études ou votre travail l'exigent.
Vous faites de l'exercice parce que vous aimez vous lancer des défis.	Vous faites de l'exercice parce que vous voulez exceller en sport ou en compétition.
Vous acceptez des responsabilités supplémentaires en plus de vos études ou au travail par attrait pour la réussite et les accomplissements.	Vous acceptez des responsabilités supplémentaires pour recevoir une augmentation, une promotion ou une reconnaissance officielle.

# Types de motivation

## **Motivation extrinsèque**

*La motivation extrinsèque se nourrit de facteurs tels que la perspective d'une récompense ou d'une sanction, plutôt que d'une satisfaction tirée de l'action elle-même.*

Notes/Exemples :

## **Motivation intrinsèque**

*La motivation intrinsèque repose sur la satisfaction du travail bien fait, du devoir accompli, la fierté de surmonter des obstacles, de relever des défis, plutôt que sur des facteurs externes.*

Notes/Exemples :

# Les éléments clés de la motivation intrinsèque

## **Autonomie :**

*Capacité de gérer ses actions de manière indépendante. Dans un environnement propice à l'autonomie, chacun est maître de ses décisions et actions au lieu d'être dirigé par quelqu'un d'autre.*

## **Maîtrise :**

*Le désir d'être bon dans ce qu'on fait et de progresser. Encourager le perfectionnement des compétences des membres de votre équipe est la forme de soutien la plus fructueuse possible.*

## **Aspirations :**

*Manifestations du besoin de donner un sens à sa vie en inscrivant son activité dans un cadre plus large. L'autonomie mène généralement à cultiver la maîtrise de ses compétences et, partant, à exceller. Les gens qui le font au service d'une cause sont parmi les plus productifs, les plus satisfaits et les plus accomplis.*

## Cultiver la motivation intrinsèque

<b>Autonomie</b>	<b>Maîtrise</b>	<b>Aspirations</b>

## **Activité : Définir vos aspirations**

*Qu'est-ce qui compte pour vous dans la vie ?*

*Quel est votre objectif personnel le plus important ?*

*Quel héritage souhaitez-vous laisser ?*

## *Énoncé de mission personnelle*

Un énoncé de mission personnelle définit votre identité Leo et l'empreinte que vous voulez laisser dans le monde.

### *Exemples d'énoncés de mission personnelle*

« Utiliser mes compétences en écriture pour inspirer des changements positifs dans le monde. »

« Mettre mes talents de conférencier au service de l'estime de soi de gens du monde entier. »

« Inspirer des enfants à voir leur avenir en grand. »

« Exercer ma fonction de leader au bénéfice de mon équipe, trouver mon équilibre dans la vie et changer le monde pour le mieux. »

## **Idée principale à retenir**

*Qu'allez-vous faire différemment à partir de maintenant en fonction de ce que vous avez appris ici ?*