



## ***Se motiver - Outils et stratégies pratiques***

Apprenez à maximiser votre propre motivation avec cette courte session de formation

Beaucoup d'entre nous ont parfois besoin d'aide pour se motiver. Et cela peut être très frustrant de savoir que nous devons faire quelque chose, mais que nous ne pouvons tout simplement pas commencer. Plus vous tardez à faire quelque chose, plus vous ressentirez de stress et de pression. Après un certain temps, vous pouvez même commencer à perdre confiance en votre capacité à terminer la tâche.

Il existe essentiellement deux types de motivation:

- **Motivation intrinsèque** - C'est lorsque vous êtes motivé par des facteurs «internes» pour répondre à vos propres besoins personnels. La plupart des passe-temps et des activités de loisirs reposent sur une motivation intrinsèque.
- **Motivation extrinsèque** - C'est lorsque vous êtes motivé par des facteurs «externes» qui sont donnés ou contrôlés par d'autres, par exemple, par le salaire ou par des éloges.

Pour vous motiver, vous devez examiner et comprendre vos besoins, afin de savoir ce que vous trouvez utile et gratifiant. Ensuite, en changeant votre environnement et votre perspective, vous pouvez trouver la motivation intrinsèque et extrinsèque pour accomplir ces tâches indésirables. Ainsi, plutôt que de compter sur d'autres facteurs pour rendre une tâche plus gratifiante, vous la rendez vous-même plus gratifiante.

Tout comme il existe deux types de motivation, il existe deux stratégies principales pour se motiver:

1. Vous rendez la tâche plus intrinsèquement intéressante et satisfaisante.
2. Vous offrez vos propres récompenses extrinsèques.

Utiliser une combinaison des deux est souvent le moyen le plus efficace de se motiver. Voici quelques tactiques que vous pouvez utiliser pour vous motiver:

• *Changez votre attitude et votre approche des tâches indésirables* - par exemple, la tâche de réorganiser votre espace de travail de classement peut ne pas être motivante en soi. Mais être considéré comme une personne compétente et organisée peut vous fournir une motivation intrinsèque.

• *Réfléchissez à la raison pour laquelle vous faites ce que vous faites* - Une excellente façon d'augmenter la motivation personnelle est de dresser la liste de tous les résultats positifs de votre travail.

• *Fixez-vous des objectifs* - En vous fixant des objectifs, vous saurez exactement ce que vous devez faire pour réaliser ce que vous voulez dans la vie. Ensuite, en regardant cette "vue d'ensemble", vous serez en mesure de voir comment ces tâches indésirables peuvent vous aider à atteindre vos objectifs, et vous serez en mesure de voir "ce que vous y gagnez" pour accomplir ces tâches.

• *Divisez vos tâches en plus petits morceaux* - L'organisation de l'ensemble du classeur peut être une tâche trop importante pour être exécutée en une seule fois. Commencez par ordre alphabétique ou avec la première section de fichiers.

• *Intégrez la responsabilité* - Parlez de votre tâche à quelqu'un à vos amis, collègues, collègue manager. Savoir que quelqu'un d'autre attend de vous que vous accomplissiez la tâche peut vous motiver.



- *Maîtrisez la gestion du temps* - Apprenez à prendre le contrôle de votre temps et créez un emploi du temps qui vous aide à faire les choses plus efficacement.
- *Ne tergiversez pas* - Il est encore plus difficile de faire avancer les choses lorsque la faible motivation et la procrastination se produisent ensemble.
- *Récompensez-vous* - Faites un accord avec vous-même pour vous offrir une récompense lorsque vous accomplissez une tâche.
- *Effrayez-vous avec les conséquences négatives de ne pas le faire* - si vous me demandez, ce sont les tactiques et les conseils les plus puissants pour me motiver à faire des thigs. Si le fait de ne pas faire la tâche va vous causer des ennuis avec votre patron, votre manager, avec le conseil d'administration, etc., concentrez-vous simplement sur cela et effrayez-vous en le faisant!
- *Échangez des tâches avec un collègue* - Vous pouvez peut-être échanger votre tâche indésirable avec quelqu'un d'autre qui ne vous dérange pas de le faire, et vous pouvez faire quelque chose pour cette personne en retour.
- *Entourez-vous de pensées positives et de personnes,*
- *Créez un journal des réalisations* - Utilisez-le pour enregistrer toutes les fois où vous avez pu vous motiver à accomplir une tâche ou à continuer à avancer. Le journal peut vous inspirer la prochaine fois que vous aurez besoin d'une motivation supplémentaire.