



Développez vos soft skills maintenant

ACTIVITE

**Connaître ses facteurs
de motivation**

Motivation

Selon la définition du Larousse, la motivation représente toutes les **raisons** qui poussent quelqu'un à **agir**. Et quand on parle de "motivation au travail", il s'agit de tous ces éléments qui nous donnent de **l'entrain** pour travailler au quotidien.

D'où vient la motivation ?

Des sources de motivation internes et externes

La motivation provient :

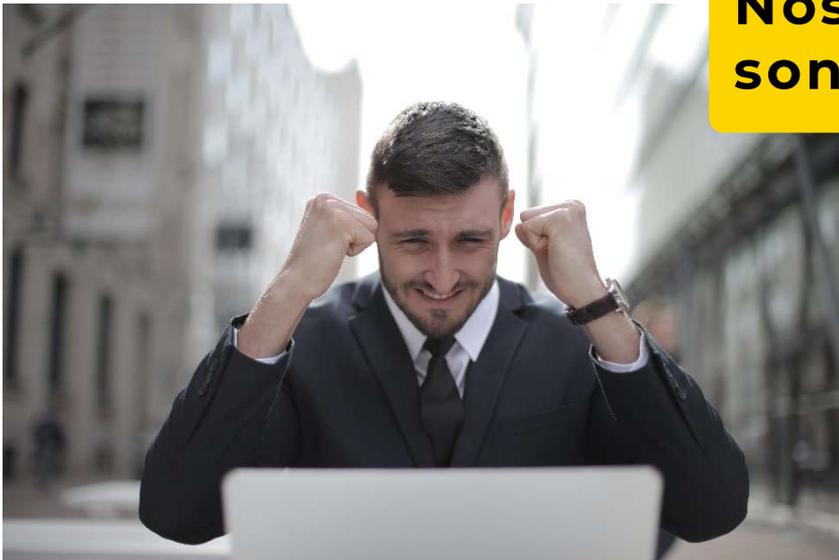
- de **raisons externes, qui dépendent des autres** (motivation extrinsèque) : des récompenses perçues (primes, augmentation de salaires,...), l'environnement du travail (travailler seul ou en équipe par exemple), les attentes des autres, ...
- et de **raisons internes, qui dépendent notre propre rapport à l'action** (motivations intrinsèques) : par exemple, le plaisir de faire l'action, la stimulation intellectuelle qu'elle procure ou encore la fierté de la réussir.

Les 9 sources de motivation

Il est généralement admis de comptabiliser 9 sources de motivation au travail :

- le contenu
- le sens
- les rôles
- la reconnaissance
- l'ambiance
- les conditions de travail
- le process
- l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle
- l'appartenance

En vérité, notre motivation ne se réduit pas à neuf sources, car ce qui nous incite à agir est incroyablement **diversifié et personnel**.



Nos motivations sont individuelles

Chacun a des ressorts de motivation qui lui sont propres.

Zwi Segal et Yves Duron, La motivation une compétence qui se développe, Pearson, 2015

Et il est crucial de constater que ces facteurs de motivation sont avant tout **individuels** ! Chaque personne est **unique**, avec des préférences, des intérêts et des valeurs qui lui sont propres. Ce qui motive une personne peut différer **considérablement** de ce qui motive une autre personne, même dans des situations similaires.

La compréhension de nos éléments de motivation individuels est cruciale pour instaurer un environnement de travail propice à **l'engagement**. *Pour certains, ce sera le contenu de la mission, pour d'autres, le challenge ou encore l'ambiance de travail ...* Et vous, quels sont vos facteurs de motivation ?

Prêt à découvrir vos facteurs de motivation ?

Vous allez parcourir une **liste de 25 items**. Chaque élément de cette liste a été consciencieusement sélectionné dans le but d'apporter des **pistes d'amélioration concrètes** dans votre travail. Ces 25 items représentent un choix suffisamment étroit pour faciliter l'exercice demandé, mais un éventail assez large pour vous permettre de trouver les motivations qui vous correspondent vraiment.

Cette liste comprend des éléments provenant de **bilans de compétences** réalisés dans des grands groupes et instituts (merci 🙏). Quelques éléments sont également des forces de caractère issues de la **psychologie positive**.

Certains éléments de la liste tels que "*jouer un rôle*" ou "*résoudre des problèmes*" complexes ont été délibérément formulés de manière générale. Cette approche intentionnelle vise précisément à vous donner la liberté d'y associer ce que vous désirez réellement.

Connaître ses facteurs de motivation

Dans la liste ci-dessous,

- ① BARREZ tout d'abord les facteurs-clés de motivation qui ne vous correspondent pas du tout.
- ② Puis, parmi les éléments de motivation restants, CLASSEZ-les du plus important au moins important (N°1, N°2...)
- ③ Enfin, sélectionnez vos **5 PREMIERS** facteurs-clés de motivation.

A vous de jouer !



Connaître ses facteurs de motivation

1	ÊTRE INTELLECTUELLEMENT STIMULE	
2	FAIRE CARRIERE	
3	AFFIRMER MON ORIGINALITE	
4	UTILISER MES CAPACITES ET COMPETENCES	
5	ACQUERIR DE LA NOTORIETE	
6	ÊTRE SOCIALEMENT UTILE	
7	GAGNER DE L'ARGENT	
8	CREER QUELQUE CHOSE	
9	JOUER UN ROLE	
10	AVOIR UNE BONNE IMAGE AUX YEUX DES AUTRES	
11	ÊTRE SOCIALEMENT INTEGRE	
12	AVOIR DE L'INFLUENCE, DU POUVOIR	
13	TRAVAILLER AVEC MES MAINS	
14	AVOIR UNE BONNE AMBIANCE DE TRAVAIL	
15	TRAVAILLER A L'ETRANGER	
16	RESOUDRE DES PROBLEMES COMPLEXES	
17	TRAVAILLER EN EQUIPE	
18	AIDER LES AUTRES	
19	AVOIR DES MISSIONS CLAIRES ET REPARTIES DE MANIERE JUSTE	
20	TRAVAILLER SEUL	
21	AVOIR DES RELATIONS AUTHENTIQUES	
22	AVOIR UN BON EQUILIBRE VIE PRO/VIE PERSO	
23	ÊTRE CONSIDERE POUR MES QUALITES ET COMPETENCES	
24	POUVOIR TRAVAILLER DE CHEZ MOI	
25	ÊTRE AUTONOME, INDEPENDANT	

Vous avez des difficultés à choisir entre les items

Lorsque vous êtes confronté à un choix entre plusieurs éléments parmi une liste, voici quelques conseils :

- Réfléchissez à ce qui est le plus important pour vous **dans le contexte actuel**. Quels éléments correspondent le mieux à vos objectifs, vos valeurs et vos besoins **immédiats** ?
- Comme pour une **décision importante**, poser votre réflexion sur un papier en listant les avantages et les inconvénients de chaque item. Évaluez les conséquences positives et négatives associées à chacun d'entre eux.
- **Parlez** à des personnes de confiance, des collègues ou des amis, et demandez-leur leur opinion. Leurs perspectives peuvent vous aider à prendre du recul et à obtenir des idées supplémentaires.

Comment utiliser vos facteurs de motivations ?

Une fois que vous connaissez vos facteurs clés de motivation, voici **5 conseils concrets** pour les exploiter de manière efficace :

Partager ses motivations

Parlez de vos facteurs-clés de motivation à vos relations professionnelles : vos managers, vos collègues de travail, vos clients, vos fournisseurs... Partager à votre supérieur hiérarchique vos aspirations et ainsi il pourra vous guider à les atteindre.

Parlez de vos valeurs et sources de motivations, faites le lien avec vos réussites. Plus vos clés de succès seront connues, plus on vous sollicitera pour les utiliser.

Pascale BELORGEY, La boîte à outils de l'efficacité professionnelle, Editions Dunod

Ajuster progressivement son travail

Ajustez progressivement vos actions professionnelles pour les orienter vers ce qui vous motive le plus. Les changements ne se font jamais d'un seul coup, alors définissez les premiers pas. Quelle est **la première action à faire** pour me rapprocher de ce qui me motive au travail ?

Une fois cette première action réalisée demandez-vous quelles autres actions vous pourriez mener pour ajuster votre travail vers vos volontés.

Aligner ses objectifs à ses facteurs de motivation

Quand il s'agit de définir vos priorités annuelles, assurez-vous que vos objectifs sont en accord avec ces facteurs afin **d'augmenter votre engagement et votre enthousiasme** pour les atteindre. Identifiez comment vous pouvez intégrer vos éléments de motivation dans vos objectifs personnels et professionnels.



Est-ce que cet objectif est en accord avec mes facteurs de motivation ?

Pensez à utiliser la **technique PPREM**, qui permet notamment de vérifier que vos objectifs correspondent bien à vos valeurs et facteurs de motivation.

Trouver des sources d'inspiration

Identifiez des modèles, des **personnes ou des ressources** qui vous inspirent et qui sont en lien avec vos facteurs de motivation. Cela peut être *des livres, des vidéos, des conférences, des communautés en ligne ou des personnes de votre entourage*. Entourez-vous d'éléments qui renforcent votre motivation et vous rappellent vos aspirations.

Faire preuve d'auto réflexion régulière

Un conseil que nous donnons souvent pour **développer ses soft skills**, prenez le temps pour analyser votre propre évolution : vos facteurs de motivation, mais aussi vos centres d'intérêts, vos croyances limitantes ou mobilisantes, ... La motivation est un **processus dynamique** et il peut être nécessaire d'ajuster vos stratégies au fil du temps.

Poursuivre l'aventure

Envie de passer à l'étape supérieure et booster vraiment votre motivation ?



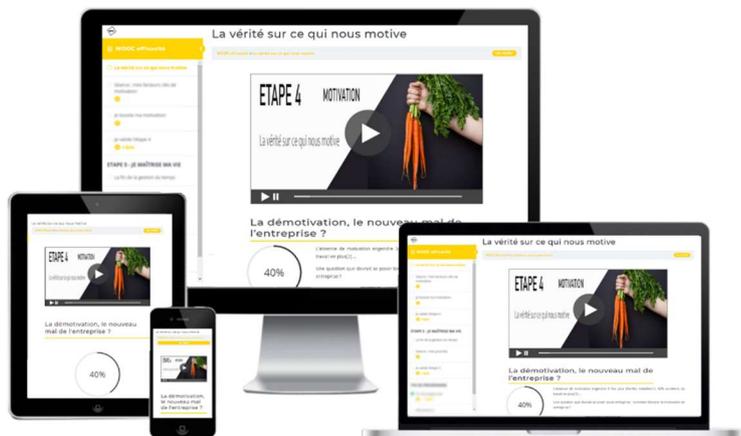
Motivation garantie !

Le WOOC efficacité vous montre comment **utiliser** vos facteurs de motivation au travail et **orienter progressivement** votre travail vers ce qui vous motive !

Vous réaliserez également **2 autres activités** pour être pleinement motivé !

+15 activités

En seulement **8h sur 8 semaines**, vous réalisez **+15 activités**, visionnez **2h de vidéos** pour recevoir des conseils d'experts *vraiment* reconnus en gestion du temps et motivation, ... et **bien plus encore !**



RENDEZ-VOUS SUR WOOC.fr



Développez vos soft skills maintenant



ère plate-forme française
exclusivement dédiée aux soft skills