

# PRÉSENTATION GÉNÉRALE DE LA FORMATION

Bienvenue dans ce tout premier chapitre de la formation BOOST, dédiée à la motivation.



## La motivation



La motivation est un **phénomène particulier** et une **caractéristique indispensable**. Chaque personne a déjà expérimenté la pleine motivation qui accompagne le lancement d'un nouvel objectif ou d'une nouvelle résolution, puis sa diminution progressive avec le temps. La question est donc : **comment faire pour conserver une motivation intacte du lancement à la réalisation de ses projets et objectifs ?**

J'aimerais tout de suite préciser quelque chose qui me semble important parce que, moi même, je suis tombée dans ce piège. Pendant longtemps, motivation, efficacité et productivité me posaient question, parce que j'avais l'impression qu'on était toujours en train de courir après autre chose, qu'on était toujours en train d'essayer de se dépasser et d'être plus que qui on était. C'était une idée qui me dérangeait beaucoup.

En vérité, ce qu'il est important de retenir ici, c'est qu'il est nécessaire de **coupler le travail sur la motivation avec un travail approfondi sur son Pourquoi** (qui sera abordé dans cette formation).

La formation BOOST concerne **tous les types d'objectifs** (pas seulement les objectifs et projets "exceptionnels"). Elle va vous aider à développer cette faculté qui consiste à être motivé.e sur la durée, à être persévérant.e et à avoir de la volonté sur le long terme.

Il peut s'agir aussi bien d'objectifs de grande envergure - comme faire le tour du monde en sac à dos - ou d'objectifs plus accessibles - comme mettre en place une pratique quotidienne de reconnexion à son âme ou encore instaurer des règles d'éducation positive avec ses enfants...

Il y a donc plein de types d'objectifs qui sont impactés, pas seulement les projets qui sortent de l'ordinaire - comme si on avait besoin dans notre vie de toujours aller voir ailleurs ce qui se passe, ou bien de toujours se dépasser, de vouloir faire plus et être plus.



La motivation est généralement au top au départ et a tendance ensuite à diminuer. La très bonne nouvelle, c'est qu'il s'agit d'une faculté qui se travaille ! Certes, on constate que dès leur plus jeune âge, certains enfants vont montrer davantage de prédispositions à avoir cette autodiscipline que d'autres, mais ce n'est pas ce qui compte. Retenez vraiment cette idée que la motivation se travaille et c'est ce qu'on va voir dans cette formation.



## Plan de la formation



La formation BOOST se déroule en 18 chapitres au travers desquels nous aborderons les 12 clés de la motivation. Chaque clé est une technique spécifique à mettre en place pour stimuler l'état d'être motivé.e :

3 raisons de travailler sa motivation

Clé n°1 - Le pourquoi

Clé n°2 - La programmation

Clé n°3 - La segmentation

Clé n°4 - Le suivi

Clé n°5 - Anticiper les obstacles

Clé n°6 - Récompenses

Clé n°7 - Amusement

Clé n°8 - Economiser sa volonté

Clé n°9 - Habitudes et comportements

Les autres et le changement

Le besoin d'approbation

Clé n°10 - S'entourer positivement

Clé n°11 - Comparaison sociale

Clé n°12 - Engagement

Evaluation

Bilan - Et maintenant ?



Une chose importante à savoir sur cette formation est que je ne vous partage pas juste des clés de manière théorique. C'est un point très important : chaque clé que je vous partage est suivie par un défi.

Chaque défi se présente sous la forme d'une fiche-action qui reprend les éléments clés et qui vous propose une application directe. Vous pouvez d'ailleurs travailler directement sur ces fiches ou encore sur un carnet de bord, par exemple.

Personnellement, j'aime beaucoup les carnets qui me permettent de :

- Noter les choses importantes que j'apprends, que je comprends et que j'intègre;
- Cheminer et pouvoir suivre mon cheminement.

Vous pouvez également imprimer les fiches défis si c'est quelque chose qui vous aide.



## Organisation de la formation



La formation BOOST est conçue pour être téléchargée : nous vous envoyons par mail les liens vers tous les chapitres et les différentes fiches-défis associées à chaque chapitre. Je vous invite donc à télécharger ces informations.

Il est préférable de prendre les chapitres dans l'ordre, mais vous pouvez également choisir de commencer par une clé spécifique si vous avez la sensation qu'elle vous parle davantage.

Au travers de cette formation, vous avez également accès à un suivi par mail de l'équipe. Donc, n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions autour de cette formation.

Pour finir, on vous propose à la fin de cette formation un quiz, un test d'évaluation, pour vérifier vos connaissances, suivi de sa correction.



#### Petits conseils d'organisation :

- 👉 Enregistrez le mail qui vous donne accès aux liens de téléchargement.
- 👉 Créez-vous un joli dossier, papier ou digitalisé, pour ranger tous vos documents de formation

Il vous appartient de créer un environnement propice pour suivre cette formation avant même d'aller plus loin, parce que suivre cette formation en elle-même va vous demander de la motivation.

Toutes les clés que je vais vous partager peuvent être appliquées au suivi de cette formation, ou même d'une autre formation. Comme je vous l'ai dit, **tous les objectifs qui vous tiennent à coeur sont propices à l'application de ces différentes clés.**

A présent, la question que j'aimerais vous poser est la suivante : **imaginez à quoi ressemblerait votre vie si vous alliez au bout de chacun de vos objectifs.** C'est vraiment la promesse de cette formation de vous aider à rester motivé.e en toutes circonstances pour aller au bout de chaque objectif de coeur que vous vous fixez.

Je vous propose tout de suite d'entrer dans le vif du sujet avec le prochain chapitre. Et n'oubliez pas : vous avez accès à l'équipe CAP pour répondre à vos questions si vous en avez sur cette formation. Très belle formation à vous !

