

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DÉVELOPPER SES PROPRES LEVIERS DE MOTIVATION

Mise à jour le 15/01/2026



22 rue des entrepreneurs
ZI St Joseph 04100 Manosque
Tél : 04.92.72.82.82
Mail : accueil@adfformation.fr
Site web : www.adfformation.fr



🕒 Dates

Nous contacter pour connaître les dates.

🕒 Durée

14 heures (présentiel).

👤 Public

Tout public : demandeurs d'emploi, salariés, adultes en reconversion.

💰 Financements

Entreprise
OPCO
Personnel

📞 Contact

Notre équipe vous répond du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 18 h.

🎯 Objectifs

La motivation est le moteur de l'action !

Face à la complexité croissante de notre environnement, il est indispensable de s'engager avec enthousiasme et énergie, sens, sérénité, confiance et autonomie en toutes circonstances.

Cette formation vous apporte les clés et les leviers pour d'une part comprendre ce qui crée un environnement motivationnel qui va favoriser votre autodétermination.

Et d'autre part, grâce à une compréhension scientifique éclairée par les neurosciences, vous permettre une meilleure connaissance de vous-même afin de favoriser un fonctionnement basé sur vos motivations profondes et dynamiques comportementales ressources, source de plaisir, d'efficacité et d'énergie durable.

À l'issue de cette formation vous serez capable de :

- comprendre et activer les leviers de motivation et d'engagement personnel pour se créer un environnement motivationnel ;
- identifier ses motivations profondes, véritables moteurs, et source d'énergie et de plaisir, à la lumière des sciences cognitives et comportementales ;
- optimiser son efficacité au quotidien.

🧠 Prérequis

Aucun.

🖨️ Moyens utilisés

1000 m² de locaux sécurisés sur deux sites (dont 800 m² accessibles aux personnes en situation de handicap) - Salles dédiées et climatisées - Locaux équipés de 150 ordinateurs - Vidéoprojecteurs - Connexion internet wifi - Powerpoint, paperboard, cartes, images, post-it, mindmap, carnet de bord, fiches outils, fiches de travail, fiches de restitution d'ateliers collaboratifs.

🗣️ Méthodes pédagogiques

Alternance d'apport théorique et de mise en pratique en individuel, en sous-groupe et sous forme d'atelier collaboratifs. Apprentissage par le « faire », jeu de rôle, mise en situation à partir des cas des participants, co-développement, réalisation de plan d'action personnels. Écoute active, questionnements ouverts, accompagnement, pilotage, analyse, restitution, débriefing.

🕒 Délais d'accès

ADF s'engage à vous répondre dans les meilleurs délais suivant votre demande de formation au catalogue. La prestation débutera au plus tôt après l'acceptation de prise en charge du dossier. Cette durée peut varier selon le financeur de l'action (nous contacter).

➡️ Modalités d'accès

Entretien individuel.

➡️ Modes de formation possibles

INTRA-ENTREPRISE : la formation se déroule avec les salariés d'une même entreprise, elle peut avoir lieu soit dans les locaux de l'entreprise, soit à ADF. INTER-ENTREPRISE : la formation se déroule à ADF et peut regrouper des salariés de différentes entreprises (ou même des demandeurs d'emploi) au sein d'une même session.

€ Tarifs

Tarif variable selon le mode de financement (nous contacter).

👤 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

ADF s'engage à tout mettre en œuvre pour permettre l'accessibilité de son offre, en fonction des besoins et compte tenu des difficultés particulières liées au handicap des personnes concernées. Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Deux sites de formation (un site avec rampe d'accès et le 2^e avec un ascenseur pour les PMR).

📄 Document de suivi de la formation

Feuilles de présence par demi-journées pour le contrôle de l'assiduité - Attestation de fin de formation - Questionnaire d'évaluation de la formation.

Dispositif de validation des compétences

QCM fin de formation pour évaluer les acquis.
Auto-évaluation d'atteinte des objectifs.

Programme de formation

- Acquérir les fondements de la motivation et ses leviers avec les trois besoins psychologiques ;
- Distinguer les différents types de motivation : Motivation durable, motivation conditionnée au résultat et/ou à la reconnaissance sociale, motivation velléitaire, hyper investissement émotionnel au travail ;
- Identifier ses propres motivations profondes et durables, véritable moteur d'action individuel, source d'énergie et de plaisir (via un rapide inventaire basé sur l'approche neuro-cognitive et comportementale) ;
- Identifier les motivations fragiles, sources de démotivations ;
- Optimiser la cohérence entre cœur de fonction, compétences et cœur de motivation pour garantir une « bio compatibilité » du poste.