

**FLASH INFO PSY**

La motivation

La motivation est un processus dynamique ;

Chacun a ses propres motivations ;

Ce qui motive un jour ne motive pas toujours ;

Elle est fragile, il faut en prendre soin.



La motivation résulte de processus, complexes non directement observables dépendant des caractéristiques des individus, de leur environnement, des interactions individus / environnement.

Être motivé, c’est « **avoir un objectif**, **décider de faire un effort pour l’atteindre**, et **persévérer** jusqu’à ce que le but soit atteint » (C. LEVY-LEBOYER).

Être motivé a pour conséquences :

* + Une satisfaction, un intérêt pour l’activité,
  + Une attention, concentration, mémorisation,
  + De la persévérance,
  + Un bon niveau de performance.

4 leviers de motivations :

*L’autodétermination* : réaliser une tâche par plaisir, sans contrainte externe

*Le sentiment de compétence perçue* : plus on se sent compétent / performant, plus est motivé

*L’attribution* : être conscient de son propre rôle dans les réussites

*L’appartenance sociale* : en accord avec les valeurs de l’entreprise, entente entre collègues

**Madame …,** **psychologue intervenant pour votre entreprise,** est à votre disposition pour vous conseiller et vous informer sur les moyens d’action.

Tél ACIST - Secrétariat : **02.76.01.51.51** ou par mail : **...@acist.asso.fr**