

# ATELIER #4 : EXPLOITER SON POTENTIEL POSITIF - LEVIERS DE PLAISIR ET EPANOUISSEMENT AU TRAVAIL

- ✧ **Présentation :** La recherche en psychologie positive a permis des découvertes sans précédent sur les processus motivationnels, nous aidant à mieux comprendre les ressorts de la motivation, grâce à l'activation des valeurs, du plaisir et du sens.
- ✧ **Finalité :** cet atelier invite à redonner du sens à ses actions, identifier ses ressorts durables d'engagement et de motivation, orienter ses attitudes à partir de ses valeurs. Il permet de développer l'état de flow au travail et de passer du savoir-faire au aimer-faire.
- ✧ **Contenu :**
  - Prendre conscience des activités plaisantes au travail ou porteuses de sens
  - Apprendre à changer de regard sur son travail, et à cultiver enthousiasme et optimisme
  - Comprendre les ressorts de sa motivation intrinsèque selon la théorie de l'auto-détermination
  - Explorer le « flow » (état mental d'engagement dans une activité)
  - Activer les 3 leviers de la motivation : le plaisir, l'engagement et le sens et découvrir l'approche du Plus Petit Pas Possible - PPP
- ✧ **Bénéfices :**
  - Connaître ses sources de motivation personnelle
  - Redéfinir ses appétences au travail
  - Clarifier ses valeurs
  - Cultiver une attitude positive et proactive
- ✧ **Animation**
  - Apports pédagogiques en psychologie positive et neurosciences mixés à des exercices pratiques et des expérimentations
- ✧ **Modalités**
  - Groupe de 6 à 14 personnes
  - Dans vos locaux
  - Durée : 2h30