

Formation Activer ses leviers de motivation pour une dynamique professionnelle durable

Réf. SF34549

Donnez à vos collaborateurs les clés pour comprendre leurs moteurs profonds et entretenir une implication pérenne, sans risque d'épuisement !

2 j Durée	1 600 € HT Inter / participant	3 700 € HT Intra (≤12 pers.)	0 Sessions à venir
--------------	-----------------------------------	---------------------------------	-----------------------

Objectifs pédagogiques

- ✓ Identifier ses leviers de motivation professionnelle
- ✓ Adapter son environnement de travail à ses besoins clés
- ✓ Comprendre les mécanismes qui soutiennent ou freinent son engagement
- ✓ Renforcer son engagement de manière consciente et durable
- ✓ Utiliser plusieurs grilles de lecture pour mieux se connaître

Public visé & prérequis

Public visé Tous

Prérequis Aucun.

Programme détaillé

JOUR 1 – Comprendre ses moteurs de motivation

Motivation et engagement au travail : comprendre les mécanismes

Motivation vs engagement durable
Facteurs internes et externes de motivation
Ce qui nourrit l'implication... et ce qui l'érode
Reprendre la responsabilité de sa motivation

Identifier ses leviers de motivation avec le DISC

Styles comportementaux et sources de motivation associées
Ce qui stimule / freine chaque profil
Besoins professionnels dominants
Adapter son mode de travail à son profil

Comprendre ses motivations profondes avec l'Ennéagramme

Motivation consciente vs motivation profonde
Peurs, désirs et stratégies d'engagement
Ce qui donne du sens au travail pour chaque profil
Risques de sur-adaptation et de désengagement

Besoins psychologiques et réactions au stress (Process Communication)

Besoins psychologiques clés
Signaux de satisfaction et d'insatisfaction
Mécanismes de stress et perte d'engagement
Restaurer l'énergie et la motivation

JOUR 2 – Activer ses leviers pour renforcer l'engagement

Croiser les outils pour mieux se comprendre

Apports spécifiques et limites de chaque modèle
Convergences et complémentarités
Construire une vision cohérente de soi
Éviter l'auto-étiquetage

Adapter son environnement de travail à ses leviers

Organisation, missions, relations, rythme
Ajustements possibles à périmètre constant
Dire ses besoins de manière professionnelle
Négocier sans se justifier

Maintenir son engagement dans la durée

Prévenir l'érosion de la motivation
Identifier ses signaux faibles de désengagement
Se re-mobiliser sans sur-pression
Trouver son équilibre performance / énergie

Plan d'action individuel d'engagement

Prioriser ses leviers clés
Formaliser un plan d'action réaliste et mesurable
Identifier ses ressources et points de vigilance
S'engager sur des actions concrètes

Pourquoi choisir Sparks Formation ?

20 ans d'expertise IT, des formateurs experts et des sessions garanties contre l'annulation.

20 ans
d'expertise

1 068+
formations

11 178
apprenants formés/an

+67
Net Promoter Score

Avis des participants

Note moyenne des participants de la filière Intelligence Émotionnelle & QVT : 4,9/5 — 18 avis

Laura Q. — Formation intéressante, formatrice captivante et à l'écoute (la formation tournait même parfois à la sance de psychologie ou de coaching personnel ^^)

Albert L. — Très bonne formatrice, pertinente et à l'écoute

Votre formateur

Amélie D. — Formateur Intelligence Émotionnelle & QVT

Amélie intervient sur des formations portant sur l'intelligence émotionnelle et la qualité de vie au travail. Parmi les formations qui lui sont confiées figurent notamment « Développer sa confiance en...

Ils nous font confiance

Cette année notre filière Intelligence Émotionnelle & QVT a accompagné plus de 27 entreprises dont :

ALTECA ALSTOM TRANSPORT SA ETABLISSEMENT TIS AKKA HIGH TECH AKKA I&S BANDAI NAMCO ENTERTAINMENT EUROPE CEGEDIM
CEGEDIM ACTIV CEGEDIM SA LBC FRANCE SNEEP +17 autres

Financement & certifications

Cette formation est éligible aux financements OPCO et FNE-Formation. Nos équipes vous accompagnent dans le montage de votre dossier.



Réservez votre place dès maintenant

20 ans d'expertise · 1 000+ formations · NPS +67 · réponse sous 24h ouvrées

0 805 950 800

demande@sparks-formation.com