

ACTIVITÉ PRATIQUE : Comment trouver la bonne motivation ?

Auteurs : Marian de Villanueva & Gonzalo Santamaria ([ITE NETWORK](#))

Cadre de compétences EntreComp : Motivation et persévérance

Objet et destinataires

Cette activité pratique porte sur la motivation et la persévérance. La vie n'est pas toujours facile. Il y a des moments où vous pouvez rencontrer des difficultés importantes, mais malgré cela, vous ne devez pas abandonner. Cette compétence vous encourage à poursuivre vos rêves.

Pour persévérer, vous avez besoin d'une motivation, d'une force motrice qui vous pousse à aller de l'avant. La motivation vous aidera à persévérer dans l'adversité et à atteindre vos objectifs, même si vous ne vous sentez pas toujours à la hauteur.

Résultats de l'apprentissage

L'objectif principal de cette activité est de

- Définir le concept principal de "motivation et persévérance".
- Identifier la motivation et la persévérance - un état d'esprit de croissance
- Différence entre motivation interne et motivation externe
- Exemples de persévérance : Se lancer des défis
- Définir des objectifs SMART

Description des activités et des exercices

Étape 1

Répondez aux questions suivantes sur vous-même :

- Parlez-moi d'un moment où vous avez échoué : qu'avez-vous appris ?
- Qu'est-ce qui vous motive ?
- Avez-vous déjà abandonné ? (Vous pouvez répondre par l'affirmative, mais expliquez pourquoi).
- Quelle est la chose la plus difficile que vous ayez faite ?
- Qu'est-ce qui vous a procuré le plus grand sentiment d'accomplissement personnel jusqu'à présent ?
- Quelle est votre ambition dans la vie ?

- Qui vous inspire et pourquoi ?



**Co-funded by
the European Union**

Le soutien de la Commission européenne à cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.

Étape 2

Regardez la vidéo suivante : Les quatre styles d'auto-motivation avec Gretchen Rubin

<https://www.youtube.com/watch?v=A-79Oo6YHuk&t=26s>

Étape 3

Notez vos principales réflexions sur la motivation et la persévérance.

Méthodologie

L'objectif de cet exercice est de réfléchir :

- Quels sont vos objectifs et vos passions dans la vie ?
- Êtes-vous ouvert ou fermé d'esprit ?
- Comment gérez-vous les revers ?
- Quelles sont vos stratégies pour rester motivé ?
- Jusqu'à quel point êtes-vous prêt à travailler pour obtenir un résultat ?

Ressources de soutien

[Projet Entrecor4ALL](#)

[Projet Entrepreneurship4ALL](#)

Durée : 2 heures

Niveau de compétence : CEC 3 - niveau intermédiaire : les apprenants sont capables de réfléchir et de juger leurs réussites et leurs échecs et d'en tirer des leçons.



Co-funded by
the European Union

Le soutien de la Commission européenne à cette publication ne constitue pas une approbation de son contenu, qui reflète uniquement les opinions des auteurs, et la Commission ne peut être tenue responsable de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans cette publication.