

CONSEIL : Lancez-vous des défis

Auteur : Marian de Villanueva et Gonzalo Santamaria ([ITE NETWORK](#))

Focus

Réflexions clés sur la motivation et la persévérance

- Quels sont vos objectifs et vos passions dans la vie ?
- Pensez-vous que vous avez un état d'esprit de croissance ou un état d'esprit fixe ?
- Comment gérez-vous les revers ?
- Quelles sont vos stratégies pour maintenir la motivation ?
- Jusqu'à quel point êtes-vous prêt à travailler pour obtenir un résultat ?

Objet et destinataires

L'objectif principal de cette proposition est de :

- Aider à définir le concept principal de "motivation et persévérance".
- Identifier la motivation et la persévérance - un état d'esprit de croissance (=il est toujours possible de s'améliorer)
- Trouver la différence entre la motivation interne et la motivation externe
- Fournir des exemples de persévérance : se remettre en question
- Définir des objectifs SMART

Description de la ressource

Idées pour démontrer les compétences en matière de motivation et de persévérance

- Expérience à l'étranger, par exemple World Challenge/échange culturel/programme de volontariat
- Travail bénévole
- Mentorat de jeunes étudiants
- Organiser des activités caritatives/de collecte de fonds
- Travailler pour réaliser ses rêves : choix de l'université, apprentissage, programmes de gestion, création d'entreprise...
- Concurrence entre entreprises et entreprises commerciales
- Participer à des sports/compétitions/musique/théâtre

Meilleures pratiques ou exemples utiles

Liens Youtube

Les quatre styles de motivation personnelle avec Gretchen Rubin <https://www.youtube.com/watch?v=A-79Oo6YHuk&t=26s>

Dan Pink La science de la motivation <https://www.youtube.com/watch?v=rrkrvAUbU9Y>



Articles en ligne

Houri, S. Une histoire cachée et oubliée sur la résilience : pourquoi certains survivent mieux que d'autres ? (2018)

<https://medium.com/swlh/a-hidden-and-forgotten-story-about-resilience-cce0c1158946>

Scottberg E. 9 personnes célèbres qui vous inciteront à ne jamais abandonner (2020) <https://www.themuse.com/advice/9-famous-people-who-will-inspire-you-to-never-abandonner>

