



La voie du flow pour retrouver élan et plaisir



Pourquoi cet atelier ?

Parce que

- 50% des salariés disent perdre leur vie à la gagner
- 25% des salariés n'auraient jamais vécu l'expérience du flow
- Les indicateurs font tous état d'une chute vertigineuse et continue de la motivation et du moral des salariés et des managers
- La démotivation se traduit en stress, en bore-out et en dépression qui pèsent lourd en souffrance et en arrêts de travail
- Outre les dégâts humains, l'impact économique est énorme pour l'entreprise
- La motivation reste éminemment individuelle et personnelle mais aussi fluctuante, une révision de ses moteurs internes est toujours utile et bénéfique



Solutions

L'atelier d'exploration dynamique de sa carte de motivation

Travail et vous : Quel rapport ? Quelles croyances ?

Etre motivé ? échanges pour une définition commune

Autoévaluation : ma météo professionnelle
En mots et en images et celle des autres

La BASE : Besoins- Attente- Satisfactions- Envies
Clarification et évaluation de chacun et des liens entre eux

Identifier ses moteurs : exercice ludo-pratique, jeu de photolangage

La matrice CDP : Confort - Désir - Plaisir

Le Flow : météo et boussole

Les casseurs : réparations possibles

La piste des like : OK et autres bonus



Objectifs

- Décortiquer son moteur émotionnel et réussir à l'utiliser dans son travail
- Remettre du cœur à l'ouvrage
- Redynamiser la motivation en panne
- Mobiliser les capacités d'action de chacun
- Redonner sens au travail



En pratique

Durée : 3h

Nombre de personnes : 10/ 12 maximum

Public : collaborateurs et managers (séparément)

Matériel : rétroprojecteur et paper- board