

FICHE OUTIL

Vos leviers de motivation intrinsèque



Objectif

- Activer les trois piliers de motivation intrinsèque.



À vous de jouer

1- Compétence

Comment pouvez-vous créer une adéquation plus grande entre votre nature profonde et votre projet ?

Comment pouvez-vous devenir plus compétent dans les domaines qui vous enthousiasment ?

2- Autonomie

Si vous vous sentiez entièrement libre, qu'aimeriez-vous faire ?

Existe-t-il des freins à l'expression de votre liberté et autonomie ? Si oui, lesquels ?

Comment pouvez-vous donner plus de place à votre autonomie de penser et agir ?

3- Sens

Quel sens au-delà de vous-même guide votre projet, vos actions, votre vie ?

Comment pouvez-vous mettre davantage le sens au cœur de vos projets ?