

# Découvrez aujourd'hui comment activer votre motivation et améliorer votre bien-être au travail !

## D'où vient votre motivation ? Pouvez-vous l'activer vous-même ?

Le travail est épanouissant lorsque vous faites ce que vous savez faire et aimez faire. J'en suis profondément convaincue.

Imaginez que vous faites quelque chose dans laquelle vous excellez et que vous aimez faire : vous éprouvez immédiatement une double joie : vous êtes heureux de le faire ET vous réussissez à le faire. Jusqu'ici, c'est facile.

## Comment cela influence-t-il votre motivation ?

Instantanément, votre cerveau libère des "hormones du bonheur" : dopamine, sérotonine et/ou endorphines. Vous vous sentez bien parce que vous tirez de l'énergie de ce que vous faites ! Cela rend également votre cerveau "heureux" - il est prêt à répéter dès que possible cette action qui a été si gratifiante. C'est la source de votre motivation. Cela ressemble à un miracle ? c'est de la biologie :-)

## Votre source d'énergie, vos "pompes à essence" personnelles

Les choses pour lesquelles vous êtes doué(e) et que vous aimez faire sont comme vos propres "pompes à essence" : chaque fois que vous les faites, vous recevez plus d'énergie (joie, bonheur, satisfaction, etc.) que celle que vous investissez pour les faire. Si vous les répétez, vous augmentez cette énergie. Donc, si vous répartissez astucieusement ces "pompes à essence" dans votre emploi du temps hebdomadaire, vous bénéficiez d'un

niveau de motivation constant et dites adieu à la mauvaise humeur et à la fatigue.

## Huit motivateurs en moyenne

Connaissez-vous les vôtres ? Je peux vous aider à les identifier et ainsi à avoir une vie pleine d'énergie, de motivation et de joie.

## Quel genre de motivateurs y a-t-il ?

La bonne nouvelle est qu'il s'agit principalement de choses que vous faites au travail ! Votre propre façon de vous connecter

avec les gens, votre façon d'ordonner vos idées, vos pensées, votre façon de résoudre les problèmes, votre façon de communiquer, votre façon d'organiser les choses, ... il y en a des centaines et votre combinaison de motivateurs est aussi unique que vous l'êtes. Une fois que vous connaissez vos motivateurs, vous vous connaissez si bien que vous réorganisez

instinctivement votre temps afin d'allouer vos propres "pompes à essence" dans votre semaine. Vous avez alors suffisamment d'énergie et de motivation pour faire les choses qui vous plaisent moins ou qui vous demandent plus d'effort.

C'est trop beau pour être vrai ? C'est plutôt à portée de main ! Appelez-moi ou envoyez-moi un e-mail et je vous dirai comment identifier vos propres "pompes à essence".

*Hélène Cuenod*

*Fondatrice de GO FOR IMPACT COACHING*

