

**FORMATION COACH
POUR
JEUNES ET ADOLESCENTS**

**BILAN DE COMPETENCES
JEUNES**

**PARCOURS PERSONNALITE
MES ATOUTS ET
MOTIVATIONS**

MES MOTIVATIONS ET BESOINS DANS LA VIE

Qu'est ce qui me motive dans la vie ? qu'est ce qui est moteur dans ma vie ?
Quels sont mes besoins qui me permettent de me sentir à ma place et épanoui(e) dans la vie ?

Selon la psychologie positive, il existe 3 piliers nécessaire à notre épanouissement personnel, que ce soit au niveau du projet d'études et/ou du projet professionnel.

Ces 3 piliers sont

- 1- « Faire ce qui donne du plaisir et de la joie »
- 2- « Utiliser ses forces, ses qualités et atouts »
- 3- « Faire ce qui a du sens pour nous et en lien avec nos valeurs » comme contribution au monde

🗣️ Comment pouvons-nous intégrer ces 3 piliers dans notre projet d'études et/ou professionnel ?

🗣️ Comment pouvons nous répondre à ces 3 questions :

Dans ma vie,

- 1- Qu'est ce qui me donne du plaisir et de la joie ?
- 2- Qu'est ce qui mobilise mes forces, mes qualités et atouts ?
- 3- Qu'est ce qui donne du sens dans ma vie ?

Quelles sont mes motivations ? Et qu'est-ce qui me pousse à agir ? Quel besoin se cache derrière ma motivation à agir ?

Nous pouvons retrouver 4 grands groupes de motivation, en lien avec différents besoins dans le domaine des études et du choix professionnel :

1- Motivation personnelle reliée aux besoins de :

- Sécurité (matériel, physique, psychologique...)
- Plaisir (s'amuser, prendre plaisir, satisfaction de soi...)
- Activité (bouger, être actif, évoluer dans une certaine dynamique...)
- Dépassement (réussite, créativité, innovation, repousser ses limites...)
- Ethique (être en accord avec ses valeurs, son éthique personnel...)
- Développement personnel (réalisation de soi, expression de soi, responsabilisation, prendre des décisions, engagement...)

2- Motivation relationnelle reliée aux besoins de :

- Contact et de proximité (échanger, dialoguer, communiquer, créer du lien, authenticité dans son relationnel...)
- Appartenance (partager, faire partie de..., être accepté, adhérer à une philosophie, un mouvement, une communauté...)
- Reconnaissance (témoignages de reconnaissance, besoin d'exister et d'être reconnu au sein d'une équipe...)
- Influence (par des idées nouvelles, stratégies nouvelles...)
- Compétition (Confrontation, mesurer ses forces, se mesurer aux autres...)
- Pouvoir (se sentir important et utile, se sentir compétent, se sentir écouté, pouvoir orienter les décisions...)

3- Motivation liée à l'action réalisée, reliée aux besoins de :

- Structure (ordonner, organiser, évoluer au sein d'un cadre qui définit les conditions, les tâches, les consignes...)
- Retour d'information (Feed back, évaluation, debriefing...)
- Visibilité (retour sur travail, résultats observables...)
- Autonomie (indépendance, liberté d'action...)
- Polyvalence (multiples tâches, diversités des tâches, stimulation intellectuelle et/ou manuelles...)
- Nouveauté (expériences nouvelles, innovantes, enrichissantes...)
- Enjeux commerciaux (projets commerciaux, business, opportunités...)

4- Motivation extrinsèque, reliée aux besoins de :

- Valorisation et gratification (argent, récompense, différents avantages et privilèges)
- Evolution et Progression (promotion, évolution de carrière...)
- Formation continue et maîtrise des compétences (devenir expert dans son domaine, apprentissage en continue, recherches dans un domaine...)
- Statut social (place et valorisation de son rôle et de son statut...)

Synthèse d'étude des différentes motivations qui m'animent et m'attirent dans un futur choix professionnel

- Pour cela, j'entoure dans chaque groupe de motivation les points qui résonnent en moi
- J'observe ce qui est récurrent et je dégage
Le domaine de motivation principale :

Un 1^{er} domaine secondaire :

Un 2^{ème} domaine secondaire :