LA NEURO POUR TOUS

ATELIER N° : LA MOTIVATION

DISCUSSION

Pour toi, qu'est-ce que la motivation ?

_____
_____
_____

Comment être motivé ?

_____
_____
_____

UNE EXPERIENCE POUR MIEUX COMPRENDRE

https://youtu.be/EqlrS9Y1yOE

Que retenir de la vidéo pour compléter notre réponse sur « comment être motivé » ?

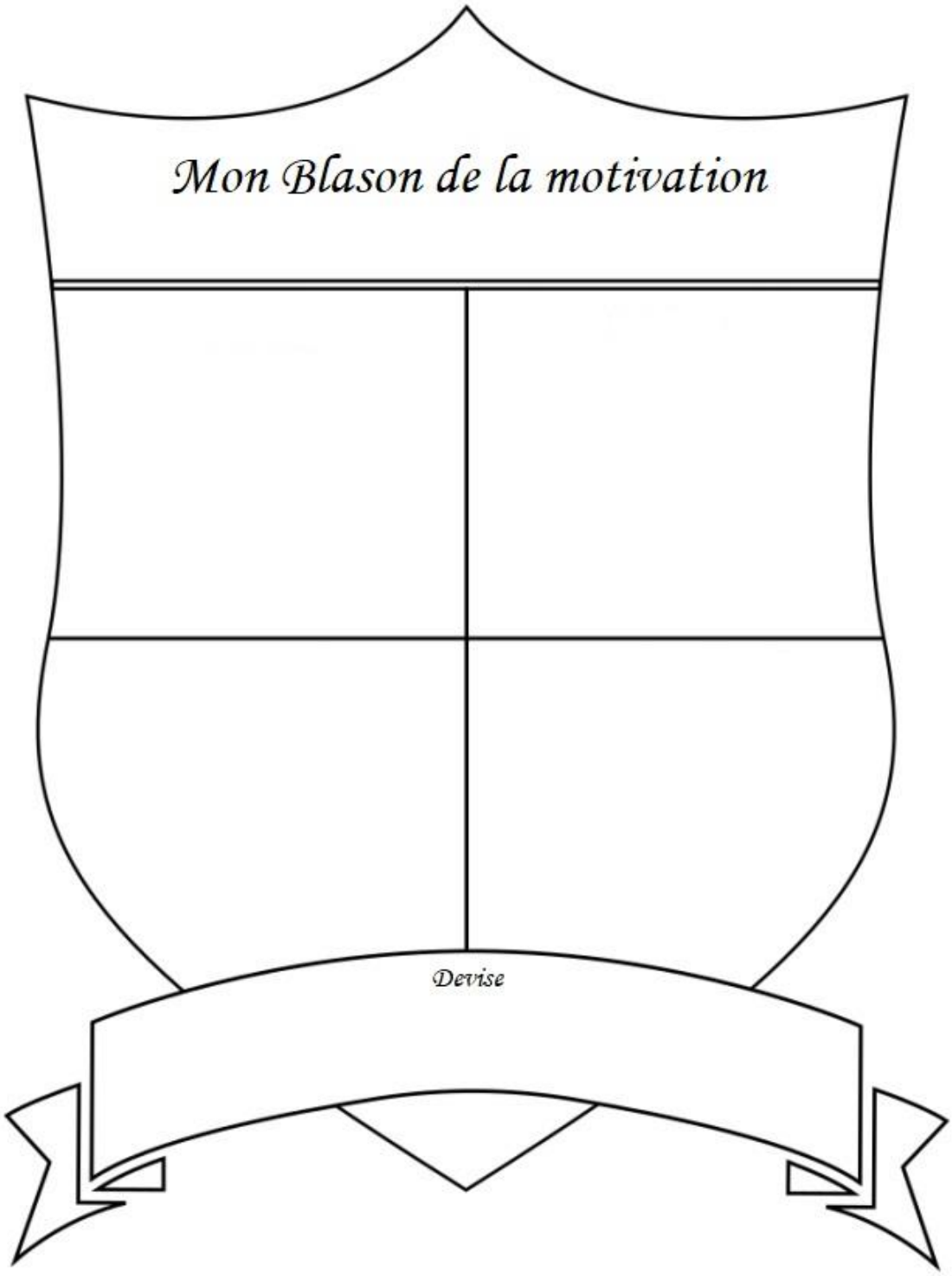
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

LA NEURO POUR TOUS

RECAP'

	Vocabulaire
• La motivation est ce qui nous donne envie de faire une action. L'envie vient du fait que le cerveau perçoit dans notre action : -Une forme de récompense -Ou une manière d'éviter quelque chose de négatif. • Selon une chercheuse Annie Jézégoux, on améliore sa motivation… -Lorsqu'on arrive à croire que l'on peut être efficace, que l'on peut réussir (le cerveau est plastique) ; -Lorsqu'on arrive à imaginer son action dans le futur ; -Lorsqu'on a l'impression que l'on est libre de choisir. • Pour rester motivé, il est nécessaire de s'autoréguler. L'autorégulation est la capacité à pouvoir trier et retenir ce qui est important. • On peut s'autoréguler en se parlant à soi-même ou être aidé par une personne (par exemple lorsque le professeur demande de l'attention) ou se fier au contexte (par exemple : les univers restreints dans les jeux vidéos). • Dans les situations où je suis seul à pouvoir améliorer ma motivation, je dois changer mon point de vue : -Être positif avec moi-même : je reconnais que même si dans le passé il y a eu des moments où je me sentais moins compétent, je dois être sûr d'un fait cela ne détermine pas qui je suis, cela ne dit pas tout ce que je sais faire réellement. -Reconnaitre les conséquences positives de mon action (qu'est-ce que cela me rapporte ?). Paradoxalement, il est nécessaire pendant que l'on agit de ne pas rester fixé sur les raisons de sa motivation pour ne pas être perturbé par les enjeux.	

LA NEURO
POUR TOUS

J'AMELIORE MES STRATEGIES

Complète ce blason avec des idées ou des conseils que tu te donnes à toi-même pour rester motivé.