FORCES

Compétences au travail

Motivation

ABC

Alpha pour la vie Canada

Bienvenue à *FORCES Compétences au travail*!

Le programme vous aide à développer vos compétences pour l'apprentissage, le travail et la vie, notamment :

- Motivation
- Attitude
- Sens des responsabilités
- Présentation
- Collaboration
- Gestion du temps
- Adaptabilité
- Gestion du stress
- Lecture
- Rédaction
- Calcul
- Compétences numériques
- Résolution de problèmes
- Assurance
- Communication
- Créativité et innovation

Ces compétences sont utilisées dans presque tous les emplois et dans la vie quotidienne. Ils nous permettent également d'acquérir de nouvelles compétences et de nous adapter aux changements. Améliorer vos compétences peut vous aider à vous bâtir une bonne vie.

Vous pouvez aussi suivre ces cours sur plateformedecompetencesabc.ca.

Cet atelier

Tout ce que nous faisons commence par la motivation.

Dans le cadre de cet atelier, nous explorerons ce que la motivation signifie pour nous et les raisons pour lesquelles elle est importante. Nous apprendrons à rehausser notre motivation en reliant nos valeurs à nos objectifs. Nous découvrirons aussi des stratégies pour rester motivés lorsque les choses deviennent difficiles.

Copyright © ABC Alpha pour la vie Canada, 2024
UPOSMTV2024-05-06-2-FR
Publié pour la première fois en 2021 par ABC Alpha pour la vie Canada. Tous droits réservés.
Distribué aux organismes du Canada par ABC Alpha pour la vie Canada.

Partenaires dans le développement de l'atelier *FORCES Compétences au travail*

Contenu développé en collaboration avec Futureworx Society.

Canada

Ce projet est financé en partie par le gouvernement du Canada par le biais du programme compétences pour réussir.

FORCES Compétences au travail a été développé avec le soutien du partenaire fondateur Canada Vie

Qu’est-ce que la motivation?

Pensez au mot **motivation**. Quand vous pensez à une personne motivée, que voyez-vous?

Est-elle au travail?

Au gymnase?

Avec sa famille?

La **motivation**, c’est vouloir accomplir quelque chose. Cela peut aussi signifier vouloir accomplir quelque chose vraiment bien.

Ce qui nous motive, et ce que nous sommes motivés à faire, dépend de nos valeurs et de notre situation. Mais il est plus facile d’accomplir les choses lorsqu’on est motivé. Vous savez que vous travaillez conformément à vos valeurs et que vous vous rapprochez de vos objectifs. La motivation vous donne le sentiment d’être épanoui.

Parlons-en

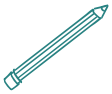
- Qu’est-ce que la motivation signifie pour vous?
- La motivation se manifeste-t-elle différemment à la maison qu’au travail ou dans la communauté?
- Quelles sont les meilleures choses à propos de la motivation?
- Pourquoi peut-il être difficile d’être motivé?

Allons-y

Cochez l'affirmation qui s'applique à vous.

Dans quelle mesure considérez-vous être motivé?

- ☐ Je suis motivé dans tous les aspects de ma vie! Pas de problème.
- ☐ Je suis vraiment motivé par un ou deux éléments de ma vie. Ce sont mes priorités pour l'instant.
- ☐ Je suis assez motivé pour m'en sortir.
- ☐ Il n'y a pas grand-chose qui me motive en ce moment.
- ☐ Aucune de ces réponses. Voici ma situation :



Qu’est-ce qui nous motive?

Pour être motivés et rester motivés, nous avons besoin de quatre choses :

1. **Volonté.** Vous avez un objectif en tête, relativement à la qualité du travail ou à un autre aspect, et vous voulez l’atteindre!

2. **Engagement.** Vous allez atteindre votre objectif, quoi qu’il arrive.

3. **Initiative.** Vous prendrez des mesures pour atteindre votre objectif, même si personne ne vous demande de le faire.

4. **Optimisme**. Vous avez de l’espoir quant à l’atteinte de votre objectif. Vous croyez que cela arrivera.

Parlons-en

- Pensez à ce qui vous a motivé par le passé, à la maison, au travail et dans votre communauté. Pensez à ce qui vous motive maintenant.
- Quels sont les éléments de cette liste qui vous conviennent le mieux?
- Que voulez-vous ajouter à la liste?

Motivation au travail

À quoi ressemble la motivation et que signifie-t-elle pour un employeur? Pour un collègue?

Si quelqu'un n'est pas motivé, comment le saurait-on?

Dans le tableau ci-dessous, inscrivez des exemples de comportements qui reflètent la motivation et le manque de motivation. Que disent ou font les gens pour faire preuve de motivation au travail?

Comportements motivés et non motivés

Ce qu'ils font ou disent	Motivé	Non motivé
Qu'est-ce qu'on voit?		
Qu'est on entend?		

Vos valeurs

Si vous connaissez vos valeurs, il est plus facile d'être motivé et de rester motivé. Nos valeurs guident la façon dont nous vivons notre vie. Ce sont des choses qui sont importantes pour nous. Nous utilisons nos valeurs pour prendre des décisions importantes, tant à la maison qu'au travail. Tout le monde a des valeurs différentes parce que les expériences de chacun sont différentes.

Mais qu'est-ce que les valeurs ont à voir avec la motivation?

Pensez aux quatre clés de la motivation :

1. **Volonté.** Vous avez un objectif en tête, relativement à la qualité du travail ou à un autre aspect, et vous voulez l'atteindre!
2. **Engagement.** Vous allez atteindre votre objectif, quoi qu'il arrive.
3. **Initiative**. Vous prendrez des mesures pour atteindre votre objectif, même si personne ne vous demande de le faire.
4. **Optimisme.** Vous avez de l'espoir quant à l'atteinte de votre objectif. Vous croyez que cela arrivera.

Tout n'est finalement qu'une question d'objectifs! Mais pas n'importe quel objectif. Pour faire appel à notre volnté, à notre engagement, à notre initiative et à notre optimisme, ces objectifs doivent correspondre à nos valeurs.

Valeurs + Objectifs = Motivation

Qu'est-ce qui est important pour vous?

Cochez la case appropriée pour chaque valeur afin de montrer dans quelle mesure elle est importante pour vous.

Valeurs importantes pour moi

Valeur	Très importante	Assez importante	Pas importante
Prendre soin des autres			
Être ouvert d'esprit			
Faire le meilleur travail que je puisse faire			
Respecter les croyances des autres			
Prendre soin de ma santé			
Être honnête			
Apprendre de nouvelles choses			
Gagner assez d'argent pour subvenir à mes besoins et à ceux de ma famille			
Vivre ma spiritualité			
Passer du temps avec des gens qui sont proches de moi			
Protéger l'environnement			
Rendre notre monde meilleur			
Effectuer un travail qui est significatif			
Être créatif			
Avoir un bon esprit d'équipe			
Prendre le temps de s'amuser			

Parlons-en

- Pensez à vous-même et aux gens dans votre vie.
- Est-ce que des valeurs importantes pour vous manquent au tableau?

Comprendre vos valeurs

Vos valeurs ont des origines différentes, elles peuvent naître au sein de :

- votre famille;
- votre communauté;
- vos expériences.

Vos valeurs peuvent être très différentes de celles de quelqu'un d'autre. Vos valeurs peuvent aussi changer au fil du temps, alors que vous vieillissez, que vous apprenez et que vous vivez des situations différentes.

Il est plus facile d'être motivé et de rester motivé si vous comprenez vos valeurs.

Voici Katrin

Katrin valorise la ténacité au travail, tout comme ses parents et ses grands-parents. Par contre, elle est la seule de sa famille à considérer la patience comme étant une valeur. C'est quelque chose qu'elle a appris de son professeur préféré. Elle a aussi appris à valoriser la ponctualité alors qu'elle travaillait pour la Réserve navale.

Parlons-en

Pensez aux valeurs que vous venez de choisir et que vous vous appropriez.

- D'où viennent-elles?
- Connaissez-vous beaucoup de gens ayant les mêmes valeurs?
- Avez-vous travaillé avec des gens qui avaient les mêmes valeurs que vous? Comment avez-vous trouvé cette expérience?

Valeurs fondamentales

La plupart des gens ont quelques valeurs fondamentales : les choses qui sont les plus importantes pour eux. Beaucoup d'entre nous ne pensent pas vraiment aux valeurs fondamentales parce qu'elles font partie de nous.

Nos valeurs fondamentales ont l'incidence la plus importante sur nos actions. Elles nous motivent à faire mieux au travail et dans notre vie personnelle. Elles peuvent aussi parfois conduire à des conflits.

Voici Tom et Geneviève

L'équité est l'une des valeurs fondamentales de Tom. Geneviève, sa collègue du centre d'appels, croit que la valeur la plus importante est de prendre soin des autres. Un jour, un client appelle et lui demande quelque chose que l'entreprise n'offre normalement pas. Elle est sensible aux besoins du client et demande à ses collègues s'ils pensent qu'elle pourrait faire une exception. Elle devient très contrariée quand Tom lui dit que ce ne serait pas équitable.

Parlons-en

- Selon vous, comment se déroulera la conversation entre Tom et Geneviève?
- Si vous faisiez partie de la conversation, comment les aideriez-vous à parvenir à un accord?
- Si vous étiez leur patron, comment les aideriez-vous à décider ce qu'il faut faire au sujet du client?

Stratégies pour établir des objectifs

Les valeurs peuvent avoir une influence sur nos décisions et nos réactions, et elles ont certainement une incidence sur notre motivation à accomplir quelque chose. Quelle est la meilleure façon de se motiver? Choisissez un objectif qui correspond à vos valeurs. Les valeurs et les objectifs doivent être harmonisés. Ils doivent travailler de pair.

Voici Laszlo

Au travail, Laszlo s'assure que les chiffres de ses feuilles de calcul s'additionnent correctement, et son patron est vraiment impressionné. Il veut que Laszlo aide ses collègues pour qu'ils soient eux aussi plus précis dans leur travail. Laszlo n'aime pas enseigner aux autres, il a donc de la difficulté à trouver de l'intérêt envers le projet. Il remet le tout à plus tard, mais il s'inquiète que son patron s'en aperçoive. Il a besoin de motivation.

Voici comment il y est arrivé :

1. **Rendre l'objectif significatif.** Laszlo ne se soucie peut-être pas de l'enseignement, mais une bonne organisation importe pour lui. Il décide de recadrer l'objectif que son patron lui a donné afin qu'il corresponde mieux à ses valeurs. Il se concentrera sur l'aspect de l'organisation.
2. **Rendre l'objectif spécifique.** Aider ses collègues à être plus précis est un objectif assez colossal. Au lieu de cela, il décide de redéfinir son objectif. Il va créer une feuille de calcul plus facile à utiliser et il la partagera avec ses collègues. La feuille de calcul devrait les aider à être plus précis.
3. **S'assurer d'avoir les compétences et le soutien dont il a besoin.** Laszlo a conçu ses propres feuilles de calcul à la maison pour faire le suivi de ses dépenses, à l'aide du même programme qu'il utilise au travail. Il sait qu'il possède les compétences et les logiciels nécessaires pour créer la feuille de calcul qu'il veut partager avec ses collègues.
4. **S'assurer de pouvoir évaluer ses progrès.** Laszlo rédige une liste de contrôle relative à son objectif, laquelle contient toutes les mesures qu'il prendra pour y arriver.
5. **Établir un échéancier.** Laszlo se donne deux semaines pour concevoir la feuille de calcul, l'expliquer à ses collègues et répondre à toutes leurs questions.

Parlons-en

- Avez-vous déjà essayé l'une des stratégies que Laszlo a utilisées?
- Que recommanderiez-vous d'autre à Laszlo pour qu'il reste motivé?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à rester motivé par le passé?
- Quels objectifs avez-vous atteints par le passé? Qu'est-ce qui vous a aidé à vous y rendre?

Se fixer des objectifs

Jetez un coup d'œil à la liste ci-dessous. Avez-vous des objectifs dans l'un de ces domaines? Notez-les.

Mes objectifs

Domaines	Mon objectif
Carrière	
Finances	
Santé	
Style de vie	
Relations	
Apprentissage	

Qu'en pensez-vous?

- Vos objectifs correspondent-ils à vos valeurs?
- Dans quelle mesure l'atteinte d'un objectif dans un domaine de votre vie pourrait-elle vous motiver à connaître le succès dans d'autres domaines de votre vie?

Stratégies pour les revers

La création d'objectifs, que ce soit au travail ou dans votre vie personnelle, peut exiger beaucoup d'efforts. Rester motivé peut être difficile. Parfois, il peut même sembler plus simple de laisser la nature suivre son cours.

Tout le monde fait l'expérience de **revers**. À moins que vous ne sachiez comment les surmonter, les revers peuvent vous empêcher de rester motivé et d'atteindre vos objectifs.

Revers : Un problème qui ralentit ou arrête la progression vers un objectif.

Vous pouvez prendre certaines mesures pour revenir sur la bonne voie après un revers. Essayez certaines de ces stratégies, ou créez les vôtres :

- Pensez à vos valeurs et au plan que vous avez élaboré pour atteindre vos objectifs.
- Parlez à quelqu'un de votre réseau de soutien.
- Créez un rappel visuel de votre objectif.
- Rappelez-vous pourquoi il est important d'atteindre vos objectifs.
- Essayez d'apprendre de votre revers. Y a-t-il des leçons à tirer de ce revers?

Voici Fatima

Fatima a commencé un nouvel emploi de caissière à son épicerie locale. L'un de ses objectifs est de devenir gérante du magasin. Parfois, Fatima est tellement concentrée à devenir gérante qu'elle ne prête pas attention à l'emploi qu'elle occupe pour le moment. Elle fait des erreurs en tapant des codes. Ou elle discute avec ses collègues de travail au lieu d'aider ses clients. Son employeur lui indique qu'elle pourrait stocker les étagères au lieu de travailler à la caisse.

Parlons-en

- Comment Fatima peut-elle utiliser ce revers pour rester motivée à faire un meilleur travail et à se concentrer sur son objectif de devenir gérante?
- Que feriez-vous si vous étiez Fatima?
- Pensez-vous que son employeur a bien réagi à la situation? Si vous étiez son patron, comment réagiriez-vous?

Félicitations!

Vous avez terminé le cahier d'activités **Motivation** du programme F*ORCES Compétences au travail*. Vous avez franchi une étape dans l'acquisition de compétences pour l'apprentissage, le travail et la vie.

Qu'avez-vous appris sur vous et votre motivation? Quels sont vos objectifs par rapport à votre motivation?

Comme dernière activité, nous voulons que vous prêtiez **serment** de continuer d'améliorer votre motivation.

Un **serment** est une promesse sérieuse que l'on se fait à soi-même ou aux autres.

Ce serment peut être personnel, ou vous pouvez le partager avec d'autres personnes.

Mon serment

Je prête serment d'améliorer ma motivation en faisant ceci :

Parfois, un serment est accompagné d'un **plan d'action**, c'est-à-dire une liste de choses que vous ferez pour vous aider à le respecter.

Mon plan d'action

Que dois-je faire en premier?

Qui peut m'aider?

Comment vais-je surmonter les défis et les obstacles?