

TROUVER MA SOURCE DE MOTIVATION

La motivation c'est différent pour chaque personne. La trouver peut t'aider à rester engagé et accomplir une tâche et tu amélioreras ta productivité.

Identifie tes intérêts

Trouve des tâches qui correspondent à tes intérêts et passions.

Quels sont mes intérêts et avec lesquelles de mes tâches je peux les faire correspondre?

-
-
-

Fixe-toi des objectifs

Établis des objectifs clairs et spécifiques pour chaque projet. Cela te permettra de voir où tu en es, où tu t'en vas et ça t'aidera à rester concentré sur les objectifs à réaliser.

Écris tes objectifs:

-
-
-

Récompense-toi

C'est bon aussi pour les adultes! S'accorder une pause par exemple après avoir terminé une tâche moins motivante!

Écris les récompenses que tu t'accorderas quand tu auras atteint tes objectifs :

-
-
-

Trouve des partenaires de responsabilité

Travailler avec d'autres personnes peut augmenter ta motivation.

Avec quels collègues pourrais-je travailler en équipe?

-
-
-

Parfois on peut créer une source de motivation en se lançant un défi à soi-même!

Par exemple : je me mets au défi d'avoir fait une certaine partie de mon travail avant la pause du dîner!

Mon défi du jour

-
-
-