

Booster sa motivation par la fixation d'objectifs inspirants

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

FORMAPACK
SPANNEUT Louis
05.32.58.32.12
contact@formapack.info

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salaré(e)
Actif(vé) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Entretien

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

Apprendre à identifier ses priorités et valeurs fondamentales - formuler des objectifs SMART (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes, temporellement définis) - découvrir les leviers psychologiques de la motivation - maintenir un niveau élevé d'engagement face aux obstacles - célébrer les réussites pour encourager une progression continue.

Contenu et modalités d'organisation

Les bases de la fixation d'objectifs efficaces, Identification des motivations intrinsèques et extrinsèques, Techniques pour formuler des objectifs motivants, Stratégies pour rester concentré sur ses objectifs, Surmonter les obstacles et maintenir l'engagement, Planification et suivi des progrès.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Apprendre à identifier ses priorités et valeurs fondamentales - formuler des objectifs SMART (spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes, temporellement définis) - découvrir les leviers psychologiques de la motivation - maintenir un niveau élevé d'engagement face aux obstacles - célébrer les réussites pour encourager une progression continue.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00537423	du 04/11/2024 au 31/12/2025	Bayonne (64)	FORMAPACK		Non éligible	