

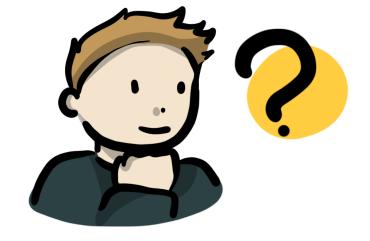
Rester motivé(e)!

1. Comprendre ce qu'est la motivation

La motivation, c'est la capacité à trouver les raisons et la détermination pour atteindre ses objectifs.

Pour cela, il faut:







Se fixer des objectifs et les garder en tête



Savoir pourquoi on veut les atteindre





Une bonne motivation améliore la qualité de l'apprentissage et aide à faire face aux obstacles et aux difficultés potentielles

2. Comprendre les baisses de motivation



Il est tout à fait normal de ressentir une baisse de motivation (surchage de travail, manque de réussite, contexte sanitaire...)!



La baisse de motivation se traduit par des indices physiques, émotionnels, comportementaux et cognitifs







Il est intéressant de réfléchir aux causes d'une baisse de motivation pour les identifier et ensuite trouver comment y remédier (un simple crayon et une feuille de papier suffisent)

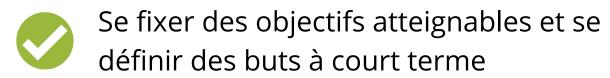


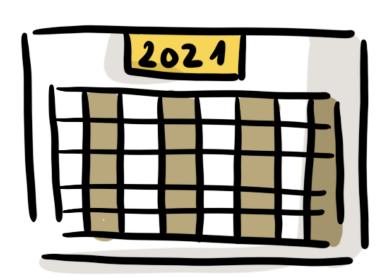


Rester motivé(e)!

3. Agir sur les baisses de motivation







Bien définir ses temps de travail en s'appuyant sur un planning et une priorisation des tâches







Cadrer sa journée en fonction de son rythme naturel et conserver du temps pour les loisirs ou le repos







Retrouvez toutes nos infographies sur tice.utt.fr!