

Programme

Formation en Gestion Mentale
« Accompagner la motivation de groupe »
1 journée de 6 h

Activer l'engagement et la motivation du groupe pour une meilleure performance collective par la découverte des fonctionnements cognitifs.

Collaborateurs désengagés, élèves passifs ou tensions quotidiennes : pourquoi est-il si difficile de mobiliser les personnes, au bureau comme à la maison ?

Nous vivons aujourd'hui, avec l'apparition de l'IA notamment, des changements sociétaux énormes : baisse des capacités d'attention, surcharge d'informations, perte de repères, etc. Aujourd'hui, mobiliser un collectif est devenu un défi quotidien majeur.

Les managers, les enseignants, les parents partagent un même constat d'épuisement face au découragement ambiant, au désengagement et à la passivité des équipes ou des enfants. Les réunions s'essouffent, l'attention s'évapore, et l'incompréhension s'installe face aux changements, générant des tensions relationnelles et une baisse flagrante de l'efficacité collective. Trop souvent, cette incapacité à avancer ensemble nourrit chez chacun un sentiment d'incompétence et un repli sur soi.

Pour surmonter cette problématique, répéter des méthodes directives ou s'en tenir à une simple exigence de résultats ne suffit plus. La réponse réside dans la compréhension fine des mécanismes de la pensée : c'est l'objectif de cette journée immersive.

En vous initiant aux clés fondamentales de la gestion mentale et de la neuro-éducation, vous comprendrez la diversité des fonctionnements cognitifs de votre public. Vous découvrirez certains aspects du votre tout en expérimentant des outils concrets permettant de prendre en compte ceux des personnes avec qui vous travaillez, de vos élèves, ou des membres de votre famille. Vous apprendrez ce qu'est la vraie motivation et comment actionner ses principaux leviers pour réactiver la motivation intrinsèque de chacun.

Cette journée unique est pensée comme un premier rendez-vous, court et accessible, pour mieux appréhender les mécanismes des fonctionnements cognitifs. Repartez dès le lendemain avec des repères concrets pour transformer la contrainte en coopération, apaiser les relations et retrouver le plaisir d'agir ensemble.

Pré-requis : aucun

Public concerné :

- **Managers, chefs de projets,..** : pour renforcer l'engagement de vos équipes, animer des réunions plus efficaces et ajuster vos pratiques de management
- **Enseignants et formateurs** : pour capter l'attention, stimuler la motivation et adapter vos pratiques à la diversité cognitive des apprenants.
- **Parents et particuliers** : pour comprendre le fonctionnement de vos proches ou le vôtre, désamorcer les conflits et dépasser la procrastination.

Le point commun ? Pour tous ceux qui veulent aider leurs collaborateurs, apprenants ou entourages à retrouver la motivation au travail, à l'école ou à la maison.

Objectifs de la formation :

À l'issue de cette journée, vous serez capable de :

- Comprendre la dynamique d'engagement d'un groupe et repérer les freins à la motivation.
- Prendre conscience de vos propres habitudes de pensée et comprendre comment les différents fonctionnements cognitifs influencent la communication, l'attention et la compréhension au sein d'un collectif.
- Maîtriser la grille de lecture des Piliers P.E.P. (Projet - Évocation - Posture) pour accompagner au mieux la motivation du groupe.
- Utiliser le « questionnaire ouvert » pour aider l'autre à mobiliser ses propres ressources, favorisant ainsi l'autonomie et la confiance mutuelle.
- Transférer les apprentissages de la journée dans votre quotidien afin de transformer les situations de contrainte en espaces de coopération apaisés et efficaces.

Contenu :

- **Décryptage de la motivation et de ses mécanismes** : Définir précisément ce qu'est la motivation et comprendre comment elle prend racine au cœur de nos fonctions cognitives. Nous analyserons les freins qui bloquent l'action et les leviers majeurs qui permettent de réactiver une dynamique de groupe durable.
- **Exploration des fonctionnements cognitifs** : Découvrir ce qu'est un fonctionnement cognitif (notre manière unique de capter, traiter, stocker et utiliser l'information) et comprendre son rôle absolument primordial pour accompagner efficacement la motivation de chacun.

- **Distinction entre finalités et moyens** : Clarifier et articuler ces deux notions clés pour comprendre comment le sens du but recherché (la finalité) et la clarté des étapes (les moyens) agissent directement comme moteurs ou comme freins de la motivation.
- **Expérimentation des Piliers P.E.P. (Projet - Évocation - Posture)** : Découvrir et vivre une mise en pratique de cet outil central. Il vous permettra de diagnostiquer avec précision les causes profondes du désengagement au sein d'un groupe et d'activer les leviers concrets pour remettre les personnes en mouvement, notamment grâce à la technique du « questionnement ouvert ».
- **Atelier d'application et transposition au quotidien** : Un temps dédié pour relier l'ensemble des apprentissages et des outils de la journée à des situations concrètes, directement issues de votre réalité quotidienne (professionnelle, éducative ou familiale). Vous repartirez avec des solutions prêtes à l'action.

Méthodologie:

- Alternance d'apports théoriques et de mise en situation
- Temps de travail individuel et en groupe
- Repère et outils concrets
- Exercices analysés en commun

Évaluation et validation :

- Auto-positionnement à l'aide d'un quiz, des attentes de la formation
- Feuille de présence émargée par les stagiaires chaque demi-journée
- Évaluation des acquis de la formation à l'aide d'un quiz à la fin de chaque séquence
- Évaluation de fin de formation à l'aide d'un questionnaire à chaud et à froid
- Validation de la formation par la remise d'une attestation de fin de formation stipulant les compétences acquises