

Séminaire de formation continue

La motivation autrement : agir quand l'envie manque

Du fonctionnement cérébral aux leviers
psychologiques

Du 16 novembre au 13 décembre 2021



Un concept unique et original de formation mêlant **psychologie et neurosciences cognitives**, avec :

- alternance d'**apports théoriques à distance** (grâce à une plateforme internet dédiée) et de **rencontres en petits groupes** axées sur la **mise en pratique**,
- progression et suivi dans la durée (plusieurs séances courtes espacées dans le temps),
- animation par un **duo de formateurs** complices et spécialistes en leur domaine,
- rencontres en **présentiel** et **possibilité** pour celles et ceux qui le souhaitent d'y participer entièrement à distance **via TEAMS**.

Contenu

Pour beaucoup, la motivation reste une force un peu mystérieuse, une sorte d'élan spontané qui pousse à l'action. Mais que faire lorsque celle-ci diminue, voire se tarit ? En revisitant la distinction entre l'envie et la motivation à la lumière des découvertes récentes sur le fonctionnement du cerveau, cette formation formalise les différents leviers pouvant être activés pour se (re)mettre au travail. Elle permettra aux participant-e-s de s'approprier les éléments théoriques relatifs à l'envie (le circuit de la récompense) et à la motivation volontaire (via le sens, l'utilité, les récompenses et les pénalités). Elle développera également les différentes modalités pratiques à mettre en œuvre pour atteindre les objectifs que l'on se fixe (le préengagement et les contrats d'Ulysse). Plutôt que d'attendre une soudaine impulsion intérieure, elle mettra en évidence le rôle de l'effort consenti ainsi que les moyens pour s'astreindre volontairement à la tâche en l'absence de gratification immédiate.

Objectifs généraux

Pour dynamiser la motivation chez eux-mêmes et chez autrui, les participants seront capables de :

- Distinguer les différents types de motivation et expliquer les avantages de chacun
- Favoriser les éléments qui répondent aux envies / motivations intrinsèques via le circuit de la récompense
- Activer les différents leviers de la motivation volontaire : l'utilité et le sens des actions, la recherche de récompense et l'aversion aux pénalités
- Comprendre le fonctionnement des habitudes et intervenir afin de les enrayer
- Mettre en œuvre des stratégies de motivation efficaces et durables, en particulier le préengagement

Déroulement

Formation hybride conçue pour optimiser l'acquisition et le transfert des connaissances dans la vie quotidienne, via un dispositif alternant travail personnel à distance (sur une plateforme internet dédiée) et séances de counseling en petits groupes pour l'intégration des acquis et l'implémentation des stratégies de motivation.

- Les participant·e·s visionnent des contenus vidéo et des présentations animées à domicile
- Ils/elles suivent un parcours jalonné grâce à un support de formation écrit
- Ils/elles reçoivent des exercices structurés (ainsi que des corrigés)
- Ils/elles interagissent avec les formateurs et les autres participant·e·s lors de rencontres en présentiel ou par vidéoconférence
- Ils/elles ont accès à l'ensemble des questions / réponses traitées durant la session grâce à un forum dédié.

Au total deux jours de formation, 2x 6 heures, dont la moitié à distance. Nota bene : il faut compter au moins 6 heures en sus pour le travail d'acquisition individuel.

Format

1. 1 séance plénière en visioconférence pour initier le processus (45 min.)
2. Travail individuel des participant·e·s à domicile pendant un mois avec accès aux documents (capsules vidéo brèves, présentation animées détaillées, exercices personnels avec corrigés)
3. 3 séances de travail + counseling de 90 min. en présentiel ou en visioconférence (limitée à 5 personnes)
4. Séance plénière en visioconférence pour clore le processus (45 min.).

Dates et lieu

1. 1 séance plénière d'introduction (en visioconférence) : **mardi 16 novembre 2021 de 9h00 à 9h45**
2. Travail individuel des participant·e·s : accès aux documents du **16 novembre au 13 décembre 2021**
3. 3 séances de travail + counseling de 90 min. en présentiel (ou en visioconférence pour 5 personnes au maximum) : les **mardis matin 23, 30 novembre et 7 décembre 2021 de 9h00 à 10h30**
4. 1 séance plénière de clôture en visioconférence : **lundi 13 décembre 2021 de 9h00 à 9h45**

Centre de formation continue de l'Université de Fribourg

Public

Toute personne concernée par la thématique de la motivation, en particulier celles et ceux qui désirent se motiver ou qui cherchent à motiver autrui : parents, enseignants, coachs, cadres, etc.

Direction académique

Prof. Chantal Martin Sölch, Département de psychologie, Université de Fribourg

Formateurs

- **Dr. Yves-Alexandre Thalmann**, psychologue FSP intervenant au Conseil Psychologique de l'Université de Fribourg, enseignant au secondaire supérieur et formateur d'adultes indépendants
- **PD Dr. Olivier Jorand**, docteur en philosophie, habilitation en sciences cognitives, Département de Philosophie et Département d'Informatique, Université de Fribourg, formateur d'adultes FSEA, diplômé IRHYS

Frais d'inscription

CHF 490.-

Le nombre de participant-e-s est limité à 12 personnes. Prière d'indiquer si vous souhaitez participer aux rencontres par vidéoconférence (limité à 5 personnes au maximum).

Inscription en ligne > www.unifr.ch/formcont

Conditions d'annulation

Votre inscription est définitive. Pour tout désistement, nous vous prions de vous annoncer par écrit; la somme de CHF 50.- sera facturée pour couvrir les frais administratifs. En cas de désistement entre 2 et 4 semaines avant le début de la formation, la moitié du montant d'inscription sera facturée. La totalité de la finance d'inscription sera exigée si la renonciation est communiquée moins de 2 semaines avant le début de la formation.

L'abandon en cours de formation n'implique pas de remboursement. En cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions, les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de reporter la formation, ce qui implique alors un remboursement total de vos frais d'inscription.

Service de la formation continue
Université de Fribourg
Rue de Rome 6, 1700 Fribourg
Tél: +41 (0)26 300 73 39
E-mail: formcont@unifr.ch