



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 13)



Début le mercredi 06 mai 2026



DURÉE : 02:30

PROFILS : Intervenante

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Aucun

CODE ACTIVITÉ : 10MA1464

Prix : **19.00 €**

DESCRIPTION

Cet atelier propose un temps de réflexion et d'échange autour de la motivation : comment elle fonctionne, pourquoi elle varie, et en quoi notre manière de penser, de nous organiser ou de nous fixer des objectifs peut influencer notre passage à l'action.

À travers des supports concrets, des mises en situation et des échanges collectifs, les participants sont amenés à observer ce qui les fait avancer, ce qui peut les freiner, et à identifier leurs propres ressources.

L'atelier aborde également la question des objectifs : comment les formuler de manière réaliste et motivante, sans pression ni injonction à la performance. Le contenu s'adapte aux profils et aux échanges du groupe.



OBJECTIFS

Permettre aux participants de mieux comprendre les mécanismes de la motivation : ce qui la soutient, ce qui la freine et ce qui l'épuise.

Aider chacun à identifier ce qui l'aide réellement à avancer, à repérer ses ressources personnelles et à clarifier des objectifs réalistes et mobilisateurs, en lien avec sa situation.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	06-05-2026	18:00	02:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE