# Comment consolider sa motivation pour la formation et favoriser sa réussite au titre et en emploi ?

**Contexte**

Toutes nos félicitations ! Vous avez intégré une formation COS ESRP!

Réussir votre formation, obtenir le titre et trouver un emploi requièrent une motivation importante.

Dans les mois qui viennent, vous devrez peut-être faire face :

- A la reprise d'études pour certains, à la pédagogie COS ESRP, à la multimodalité,
- A l'obligation de trouver des stages dans des délais courts et dans des structures d'insertion parfois déjà très sollicitées,
- A des apprentissages importants à effectuer, nécessitant parfois de véritables remises en question,
- A des problématiques personnelles (financières, papiers, santé…),
- A une organisation personnelle à trouver (enfants en bas-âge…),
- …

Cette motivation est évidemment renforcée par le formateur et l'ambiance du groupe (à construire) mais elle comporte une dimension éminemment individuelle.

Nous voyons 3 leviers, moyens d'action pour augmenter, renforcer votre motivation :

## 1) FORMALISER VOTRE OBJECTIF PAR ECRIT

L'intention de réussir votre formation, d'obtenir le titre… est très importante, mais elle ne suffit pas. Comme pour un formateur, la formalisation écrite de votre objectif est essentielle. Des études effectuées à la sortie des universités montrent que les personnes qui formalisent leurs objectifs par écrit ont plus de chance de les atteindre. Encore faut-il le formaliser correctement pour mieux l'atteindre.

***« Faites attention à ce que vous voulez car vous l'aurez ! » Proverbe chinois***

***« Le diable se cache dans les détails » Nietzsche***

### 1.1. Quel objectif spécifique, enthousiasmant et mesurable est-ce que je souhaite atteindre ?

**Inscrivez au bas de ce tableau votre objectif en vérifiant sa pertinence :**

| **Objectif** | **Spécifique ?** | **Enthousiasmant ?** | **Mesurable ?** |
|---|---|---|---|
| *Avoir le titre de CIP,…* | X | X | |

| Objectif | Spécifique ? | Enthousiasmant ? | Mesurable ? |
|---|---|---|---|
| *Avoir le Titre de CIP à telle date (ex. avril 2019)* | X | X ? | X |
| *Avoir le Titre de CIP en Avril 2019 avec félicitations du jury/ avec un offre d'emploi (en CDI, CDD…) de CIP, dans le mois qui suit…* | X | X | X |
| Mon objectif : | | | |

[1]

### 1.2. Pour quelles raisons est-ce que je souhaite atteindre cet objectif ?

Le Pourquoi est essentiel (motivation ou motif pour l'action). Plus votre Pourquoi sera fort, important (10/10), plus vous aurez des chances de surmonter les inévitables obstacles, les « creux de vagues » et d'atteindre votre objectif. Les raisons peuvent être très personnelles, éventuellement partagées.

*Ex. : pour réaliser mon rêve, pour aller jusqu'au bout de mon projet de reconversion, pour faire le cadeau à mon, mes enfants de l'image d'une mère, d'un père qui fait le travail qu'elle/il aime…*

**C'est à vous !**

……
……
……..

### 1.3. Qu'est-ce que je ressentirai une fois que j'aurai atteint mon objectif ?

*Ex. : Je me sentirai serein(e), bien, heureux, joyeux, fier, rassuré(e)…*

**C'est à vous !**

……
……
……..

[1] *Source : T. Robbins, Date with destiny, décembre 2012*

## 2) VISUALISER L'ATTEINTE DE CET OBJECTIF

Il est à noter que ces techniques fonctionnent surtout avec les personnes qui ont de l'imagination. Au moins pouvez-vous tester cette approche pour vous faire une vraie opinion. De quoi s'agit-il ? Il s'agit de se projeter dans l'avenir, de voir votre objectif atteint et de faire comme si il était réalisé. C'est Charles Aznavour qui se « voyait déjà en haut de l'affiche ». Ce sont les agents immobiliers qui vous font visiter un logement avec l'espoir que vous vous voyez vivre dedans ou les vendeurs de voiture qui vous font la conduire avec le même objectif. C'est une personne qui se voit manger et déguster son plat favori (difficile alors de résister -). Ce sont les sportifs qui se voient brandir une coupe (certains sportifs de haut niveau utilisent ces techniques). C'est un candidat qui se voit travailler dans telle ou telle entreprise (publique, privée, sociale)…

Il existe plusieurs méthodes pour visualiser votre objectif atteint. Ces méthodes peuvent être utilisées séparément ou simultanément. A noter que vous pouvez refaire plusieurs fois ces exercices tout au long de votre formation.

### 2.1. Dans sa tête, mentalement.

Il s'agit de fermer les yeux et de voir votre objectif atteint, d'en visualiser les détails et surtout de ressentir ce que vous ressentiriez une fois votre objectif atteint. Pour les personnes qui ont du mal à voir, cela vous demande de créer les images en question, de les imaginer, ce qui renforce encore votre détermination.

### 2.2. Par écrit.

Il s'agit de noter sur 10 à 15 lignes en écrivant **au présent de l'indicatif** et en utilisant le « **Je** » ce que vous feriez et ressentiriez une fois l'objectif atteint. Soyez le plus spécifique possible. Quelle fête organiseriez-vous ? Quel cadeau vous feriez-vous ?...

*Ex. : Ca y est, j'ai obtenu mon Titre de CIP/ d'ETI… On vient de me l'annoncer. J'appelle mes parents, mes amis pour leur annoncer la nouvelle, X, Y. Ils me répondent… J'organise une fête avec les stagiaires de mon groupe et les formateurs, avec tels amis, telle musique, tels plats… Je me fais tel cadeau. Je me sens fier, rassuré…*

**C'est à vous !**

……
……
……
……
……
……
……
……
……
……

……
……..

### 2.3. Avec des images

Penser à votre objectif, sélectionner des images dans des magazines… qui représentent l'atteinte de cet objectif et faites un photo montage en collant votre photo au centre et en notant l'objectif dessus + daté signé. Vous pouvez ensuite afficher ce collage dans un endroit de votre choix : sur la porte de votre frigidaire, dans votre chambre, sur votre agenda, dans votre smartphone… L'essentiel est que cela fonctionne pour vous !

## 3. VERBALISER

Enfin, le fait de verbaliser, de partager votre objectif avec une, des personnes bienveillantes, vitalisantes, positives (binôme, groupe, famille, amis, conjoint/conjointe…) vous engage et permet de renforcer encore votre motivation.

**Excellente réussite dans votre formation et en emploi !**