

# 4 outils pour mieux gérer votre **mental** au travail

**LNF**

LES NOUVELLES FORMATIONS



# Avant de commencer...

**La plupart des personnes subissent leur vie au travail car elles ne savent pas qu'elles peuvent elles-mêmes agir sur ce qu'elles pensent et ressentent.**

Nous avons créé ce guide car les gens ne possèdent pas les outils pour gérer leur mental au travail. Alors qu'il suffit parfois de peu pour retrouver un bien-être professionnel durable. Ce guide est une première étape pour changer les choses. Ces 4 outils sont une première étape pour commencer à reprendre le contrôle sur votre mental au travail.

Je continuerai la conversation avec vous par email pour évoquer la méthode complète que nous avons développée et les bienfaits que vous pourrez en retirer.

## C'est parti!

Découvrez les 4 outils pour reprendre le contrôle sur votre mental

Prendre soin de vous

Aller mieux au travail!



# 01 **Se motiver c'est...**

- 1 - La motivation que vous ressentez est naturelle :**  
Ce n'est pas vous qui pouvez la créer par votre volonté.
- 2 - Quand les ingrédients qui créent la motivation sont là, vous êtes ultra-motivé :**  
Vous vous sentez pousser des ailes, tout vous est facile, vous pouvez abattre des montagnes.
- 3 - Quand ces ingrédients sont absents ou insuffisamment présents, votre motivation est faible voir inexistante :**  
Vous n'avez plus envie de travailler, vous y mettre devient très difficile, vous ne vous sentez plus en phase avec votre travail.
- 4 - Depuis les 50 dernières années, la recherche en science cognitive a fait de très grands progrès sur ces sujets :**  
DECI et RYAN, BANDURA, KALHER, ROGERS, KAHNEMAN sont parmi les chercheurs qui ont mis à jour des mécanismes fondamentaux concernant le fonctionnement de la motivation au travail.

Pour aller bien au travail et gérer vous même votre motivation, il vous suffit de mettre en place les actions efficaces qui sont connues à ce jour.

Tournez la page pour en découvrir des exemples !



# 2 Actions à mettre en place pour être motivé au travail...

Au moins 7 ingrédients sont nécessaires pour être motivé au travail.

Nous ne pouvons expliquer ici les 7, ce serait un peu trop dense et trop long.

Mais en voici deux, simples à comprendre et faciles à appliquer !

## SENTIMENT D'APPARTENANCE

Pour être motivé au travail vous devez avoir le sentiment que les gens vous connaissent au moins un peu.

Si vous ne donnez rien de vous, si personne ne sait rien de vous à part la fonction que vous occupez et les résultats que vous délivrez, vous n'aurez pas une motivation maximum.

- Acceptez de donner un peu de vous aux autres : parlez de vos goûts, de vos week-ends, de vous en tant que personne. Même un petit peu.



# 2 Actions à mettre en place pour être motivé au travail...

Au moins 7 ingrédients sont nécessaires pour être motivé au travail.

Nous ne pouvons expliquer ici les 7, ce serait un peu trop dense et trop long.

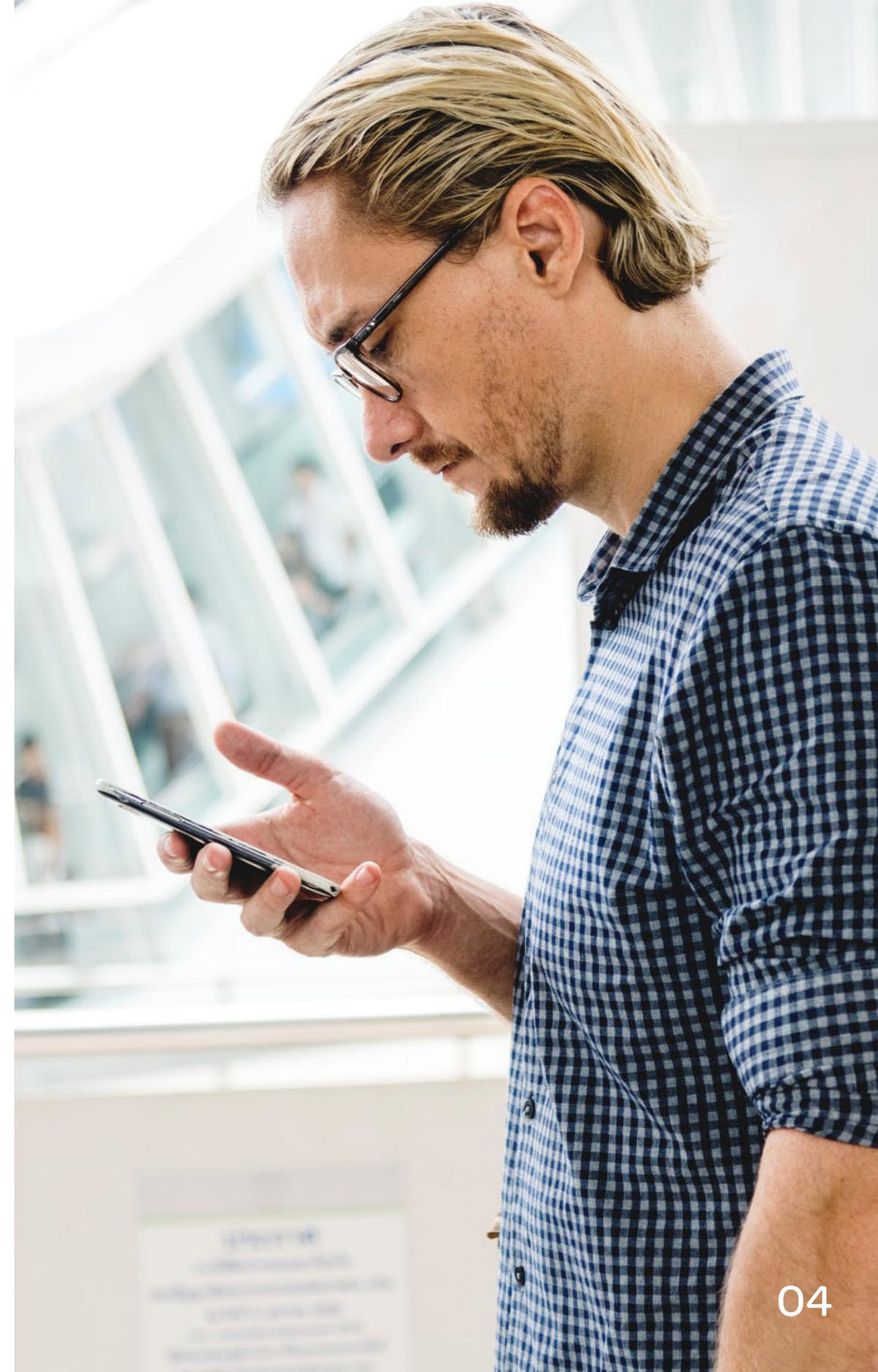
Mais en voici deux, simples à comprendre et faciles à appliquer !

## SENTIMENT DE COMPÉTENCE

Pour être motivé au travail vous devez avoir le sentiment que vous êtes compétent pour la fonction que vous occupez.

Si vous vous sentez incompetent, ou insuffisamment compétent, ou encore totalement débordé par votre fonction, vous n'aurez pas une motivation maximum.

- Mesurez votre sentiment de compétence au regard de votre fonction et agissez pour augmenter vos compétences. Plus votre sentiment de compétence sera élevé, plus vous vous sentirez motivé !
- Nota : n'allez pas trop loin non plus dans l'autre sens ! Si votre fonction est trop simplette pour vous, vous ne serez pas motivé non plus !



# 02 **Savoir se fixer des objectifs...**

- 1 - Votre cerveau ne vous aide pas forcément à être heureux au travail.
- 2 - Dans certains cas, ce qu'il fait de manière automatique sans y réfléchir vraiment crée même votre malheur de manière quasi certaine, plus ou moins fortement selon les cas !
- 3 - C'est ce qu'il se passe avec vos « attentes » / vos « espérances » / vos « objectifs » professionnels.
- 4 - Au lieu de les poser clairement et de s'en occuper, il produit des attentes un peu floues et il ne s'en occupe pas ! Du coup les attentes ont peu de chances de se réaliser, ce qui entraîne une baisse de votre moral et une peine

## **Par exemple, le cerveau produit l'idée :**

**« je dois réussir à être augmenté, il me faut une augmentation ».**

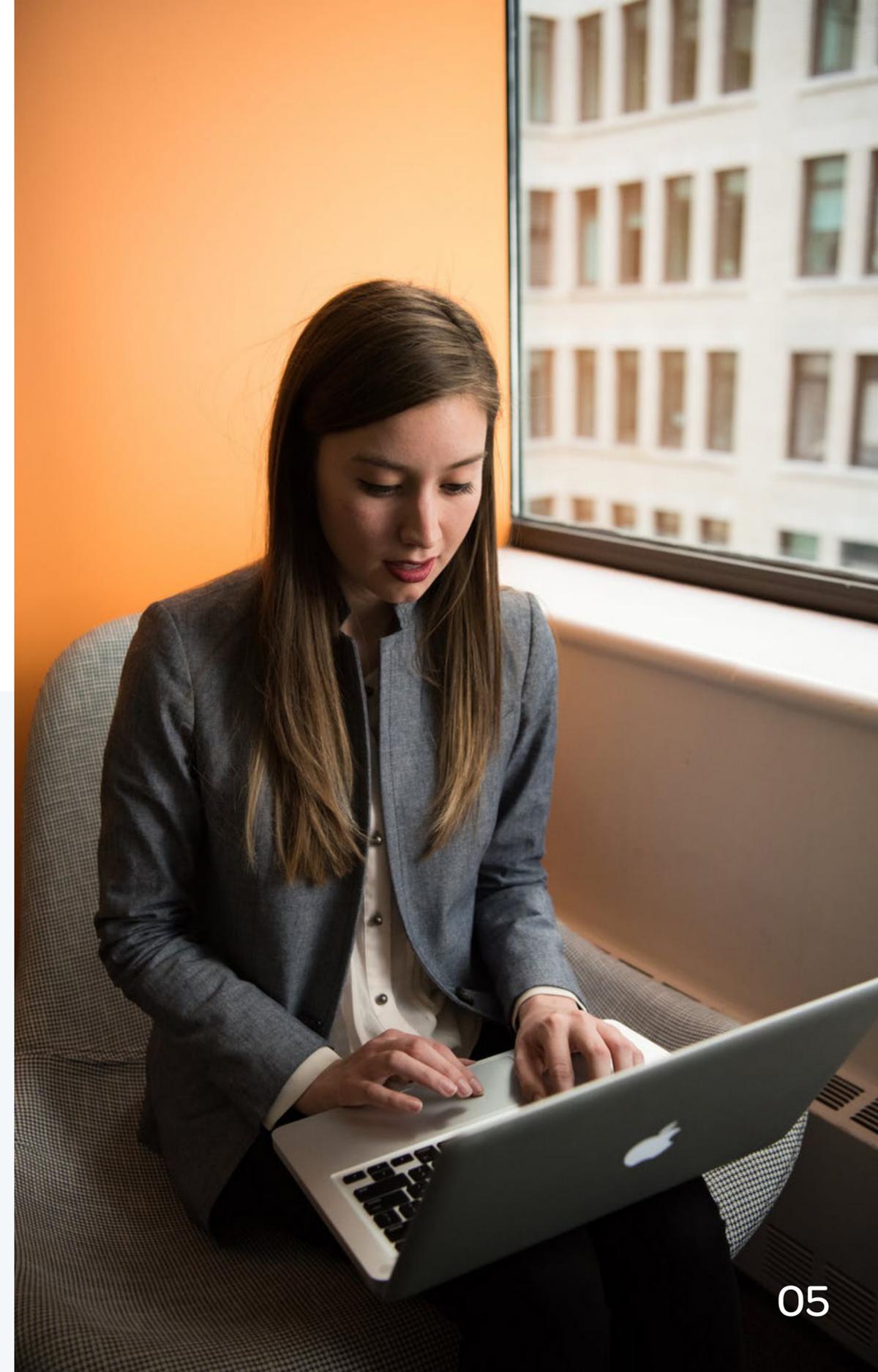
Mais ensuite, au lieu de réfléchir à tout ce qu'il faut faire pour y arriver et vérifier que le programme est juste et bien pensé, il ne s'en occupe pas vraiment, ou il fait des choses sans être bien sûr que ce sont ces choses là qui vont permettre de décrocher une augmentation !

## **Résultat :**

Quand le moment venu vous n'êtes pas augmenté, vous êtes déçu ou en colère !

## **Pour éviter ça, voici ce qu'il faut faire :**

Identifiez sérieusement vos attentes professionnelles, et écrivez des vrais plans efficaces pour vous donner la chance de les atteindre ! Ne laissez pas votre cerveau gérer tout seul cette partie, il s'y prend (presque) toujours très mal et ça finit par vous rendre malheureux !



# 03 Maîtrisez votre discours interne...

- 1 - Vous ne l'avez peut être encore jamais remarqué, mais vous vous parlez dans votre tête.  
Ça s'appelle : **LE DISCOURS INTERNE**
  - 2 - Ce discours interne est parfois assez long, et souvent il est plutôt court.  
Ce sont des phrases du genre : « tu es nul », « tu ne vas pas y arriver », « on ne t'aime pas », « on te prend vraiment pour un imbécile », etc...
  - 3 - **Ça y est, ça vous parle ? Tous les êtres humains ont des discours internes :**  
Le cerveau ne peut (presque) pas s'en empêcher.
  - 4 - Or, comme vous le savez sans doute, ce que vous pensez influence forcément ce que vous faites. Si vous pensez que vous êtes nul et que vous allez vous planter, ça vous stresse, ça vous démoralise, et ça vous rend triste. Ça ne vous incite pas à remonter les manches, attaquer le problème par les cornes et réussir à traiter la situation avec succès ! Pire, ça vous enferme dans des ressentis négatifs qui vont eux-mêmes avoir d'autres effets négatifs, c'est une spirale sans fin...
  - 5 - **Vous avez compris l'idée :**  
Un discours interne laissé à l'état sauvage, non éduqué, non maîtrisé, non surveillé, c'est l'assurance de ressentis négatifs et de mauvais moments au bureau !
- **Pour aller mieux dans votre travail, reprenez la main sur votre mental :**  
Surveillez-vous et identifiez votre discours interne selon les différents moments de la journée. Ensuite, agissez pour le remplacer par un discours et des pensées plus positives, plus combatives, et en tous cas plus propices à votre bien être au travail !



# 04 Revenir à votre sens fondamental

- 1 - Parfois au bureau certaines journées sont vraiment dures.**  
Tout se tend, tout se durcit, « c'est hard ! » comme on dit parfois. Quand la situation est difficile, vous avez besoin d'un outil magique pour redonner de la force à votre mental.
- 2 - Cet outil existe, c'est le SENS FONDAMENTAL au travail :**  
Votre sens fondamental au travail, c'est la raison fondamentale, ultime, pour laquelle vous travaillez.
- 3 - Certains travaillent pour nourrir leur famille :**  
Dans le fond du fond, ils sont là pour avoir un salaire et prendre soin de leurs enfants. D'autres travaillent pour réussir, avoir une situation, être quelqu'un : dans le fond du fond, ils cherchent à être reconnu dans leur travail, c'est pour ça qu'ils sont là et se lèvent tous les matins.
- 4 - Et vous, quel est votre sens fondamental au travail ? Le connaissez-vous ?**
- 5 - Prenez cinq minutes pour y réfléchir et le découvrir. Quand vous le saurez, notez le quelque part. Et toutes les fois que ce sera vraiment dur au bureau, toutes les fois que ça se tendra, prenez un instant pour bien vous rappeler votre sens fondamental :**  
Vous remettre devant les yeux pourquoi vous êtes là, dans le fond du fond.
- 6 - Vous verrez que ça a un effet magique de faire ça : d'abord ça apaise, vraiment, ensuite ça redonne de la force et de l'énergie pour repartir de l'avant. Faites le test vous même :**  
Vous verrez que c'est un outil simple à utiliser et ultra-efficace !



# Vous avez les cartes en main...

Avec ces 4 outils, vous voyez qu'il n'est pas très dur de reprendre la main sur votre mental au travail.

**Gardez en tête trois points importants à ce sujet :**

- 1 - Si vous laissez votre mental au travail à l'état sauvage, vous avez peu de chance d'être heureux. La preuve, la plupart des personnes ne s'occupent pas de leur mental et subissent ce que fait leur cerveau mécaniquement, et la grande majorité des personnes ne se déclarent pas hyper heureuses au bureau... ;
- 2 - S'occuper de votre mental est quelque chose d'assez facile : Vous pouvez y arriver avec un minimum d'attention et de bonne volonté ;
- 3 - Vu le temps que vous passez au bureau tout au long de votre vie, ça vaut vraiment la peine de vous pencher sur la question et de reprendre la main sur votre mental au bureau : AGIR, au lieu de SUBIR ! Donnez-vous la chance d'être plus heureux tout au long de votre vie professionnelle !

Vous souhaitez aller plus loin et vraiment vous occuper de votre mental au travail pour retrouver du sens, du plaisir et gérer votre motivation ? Vous voulez prendre soin de votre bien-être et améliorer votre vie au bureau ?

➤ **Découvrez la formation unique** en Europe que nous avons conçu pour vous et pour tous ceux qui veulent aller bien durant leur carrière professionnelle, en reprenant la main sur leur mental !

**En moins de vingt heures de formation**, nous nous engageons à vous redonner du plaisir et du sens dans votre activité professionnelle et à vous donner les meilleurs outils issus des découvertes des sciences cognitives des cinquante dernières années ! Rendez-vous sur :

<https://motivation.lesnouvellesformations.com/>



# Bibliographie...

> **Taibi Kalher**, *Le grand livre de la Process Thérapie*

> **Albert Bandura**, *L'auto-efficacité*

> **Carl Rogers**, *L'approche centrée sur la personne*

> **Daniel Khaneman**, *Système 1 - Système 2*

> **Deci & Ryan**, *Self-Determination theory*



# Qui sommes nous ?

## > LNF - LES NOUVELLES FORMATIONS

Est une société spécialisée dans les formations qui permettent aux personnes de traiter les points importants pour eux, se comprendre mieux, comprendre le monde, résoudre leur problèmes, atteindre leurs objectifs, bref, être plus heureux.

## > Nos formations sont pratiques

et vous transmettent des méthodes éprouvées qui fonctionnent et améliorent votre vie.

## > Notre objectif ?

Vous permettre d'avoir une vie encore meilleure.



# N'attendez plus pour retrouver de la motivation au travail

> <https://motivation.lesnouvellesformations.com/>

# LNF

LES NOUVELLES FORMATIONS

