



**Vidéo courte
disponible
à tout moment**



Collaborateurs



3 min 08 s

L'Auto-motivation

Compétence visée : Donner un coup de fouet à sa motivation

Objectifs :

- Comprendre les enjeux inhérents au télétravail
- Se stimuler dans les différentes phases de la journée pour maintenir son exigence et atteindre les objectifs prévus

Contenu :

- Comment se fixer des objectifs atteignables
- Astuces pour combattre la procrastination
- L'importance de quitter sa zone de confort
- Penser positif et s'écouter
- Se DI-SCI-PLI-NER pour être fier de ses efforts