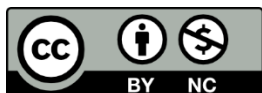


## EXEMPLE DE TÂCHE DE MENTORAT FOURNIE SUR L'ESPACE DE MENTORAT EN LIGNE

**Instructions** : Cet exercice n'est qu'une suggestion pour une éventuelle session de mentorat. S'il ne convient pas à votre situation ou à vos objectifs, n'hésitez pas à modifier la tâche pour répondre à vos besoins de mentorat.

<b>Titre de la tâche</b>	Comment développer une plus grande motivation personnelle
<b>Catégorie</b>	Compétences générales
<b>Sous-catégorie</b>	Diversité et inclusion
<b>Mots-clés</b>	Détermination, concentration, orientation vers un objectif, automotivation, créatif, positif, visuel, développement personnel, soins personnels
Domaine de développement	L'automotivation est un moteur intérieur qui nous pousse à accomplir des tâches et des devoirs de manière efficace. Il s'agit d'un ensemble d'attitudes et de valeurs qui nous poussent à réaliser des choses sans supervision supérieure.
La tâche pratique en bref	Adopter des attitudes de travail positives et constructives qui facilitent le processus de travail ; favoriser une saine confiance en soi et la détermination.
La tâche pratique doit permettre de développer et d'appliquer des compétences en matière de :	Capacité à admettre une erreur plutôt que de la rejeter sur les autres ; orientation vers un objectif élevé ; capacité à se concentrer ; considérer les problèmes comme des défis ; évaluation constante des performances et développement de moyens d'amélioration ; avoir une vision claire
La tâche pratique doit permettre d'approfondir et d'appliquer des connaissances relatives à :	Favoriser les compétences en matière de communication, améliorer la résilience personnelle, les stratégies de résolution des conflits, les relations solides et de confiance
<b>Description de la tâche</b>	La tâche est la même pour les deux employés : créer un tableau de visualisation. Il doit inclure des objectifs et des aspirations professionnelles qui favorisent l'orientation vers un but. Les stimuli visuels sont très efficaces et très difficiles à ignorer. La tâche du couple (de préférence de générations différentes) est d'ajouter une petite activité qui obligera l'autre à sortir un peu de sa zone de confort. Elle nécessite une bonne connaissance d'une autre personne (un collègue). Elle développe la motivation personnelle et stimule les relations intergénérationnelles, en créant une atmosphère amusante et positive

Matériels à utiliser	Tableau de motivation
Calendrier recommandé	Activité à long terme (au moins deux mois)



Ce document est protégé par une licence [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

