

# En quoi la confiance en soi est-elle un facteur de motivation en formation ?



## Kesako ?

Comme pour toute activité de longue haleine, la **motivation** des stagiaires est essentielle au **maintien et à la réussite** dans un parcours d'apprentissage, qui plus est s'il est en distanciel ou multimodal.

La motivation est un processus **complexe** faisant référence à de nombreuses variables propres et externes à l'apprenant.e. De façon synthétique, les sources de la motivation pour l'apprenant.e sont sa perception de :

- **la valeur** de l'apprentissage : l'importance et l'intérêt de suivre la formation en fonction du but poursuivi : Travailler, évoluer, gagner de l'argent... ;
- **ses compétences** à accomplir l'activité : Il.elle peut mesurer et évaluer son efficacité à atteindre les objectifs ;
- **du contrôle qu'il.elle exerce sur cette activité** : sa responsabilité et l'impact de son comportement et de ses actions sur l'apprentissage.

L'estime de soi est liée à **la perception que l'on a de soi-même**, et particulièrement en formation professionnelle, **de ses compétences**. Travailler cette image permet de booster l'engagement et la motivation en formation.



## OK ! Mais concrètement ?

### Développer l'estime de soi :

- **Reconnaître les compétences et reconnaître l'apprenant.e** pour celles-ci est un élément essentiel pour maintenir la confiance en soi : Favoriser les moments d'auto-évaluation (voir fiche 32), d'évaluation par les pairs et de feedback ;
- Permettre aux apprenant.es de trouver leur place **dans un groupe** et développer l'entraide et la collaboration entre apprenants (voir fiches 15 et 16).

### Renforcer la motivation :

- Concrétiser l'apprentissage avec des activités qui se rapprochent ou se comparent à une norme connue dans le métier.
- Proposer des défis ou des activités qui permettent à l'apprenant.e de contrôler son apprentissage : En fonction de la progression pédagogique, une activité motivante vise un niveau de **complexité moyenne** car une tâche trop facile peut conduire rapidement au désintérêt et une tâche trop difficile à l'abandon.
- La question du **sens** permet à l'apprenant.e de garder à l'esprit sa raison d'être présent.e : Tenir compte des intérêts du stagiaire et faire les liens avec le projet et/ou le métier visé.



## Paroles de formatrices/ formateurs

« Je pratique le feed back régulier. Mon but est de leur permettre de gagner en confiance en eux et en motivation »



## Pour aller plus loin...

- La place du concept de motivation en formation pour adultes : <https://ii1.su/64wQi>



## Exemples

- Coaching SFC : <https://ii1.su/9R903>