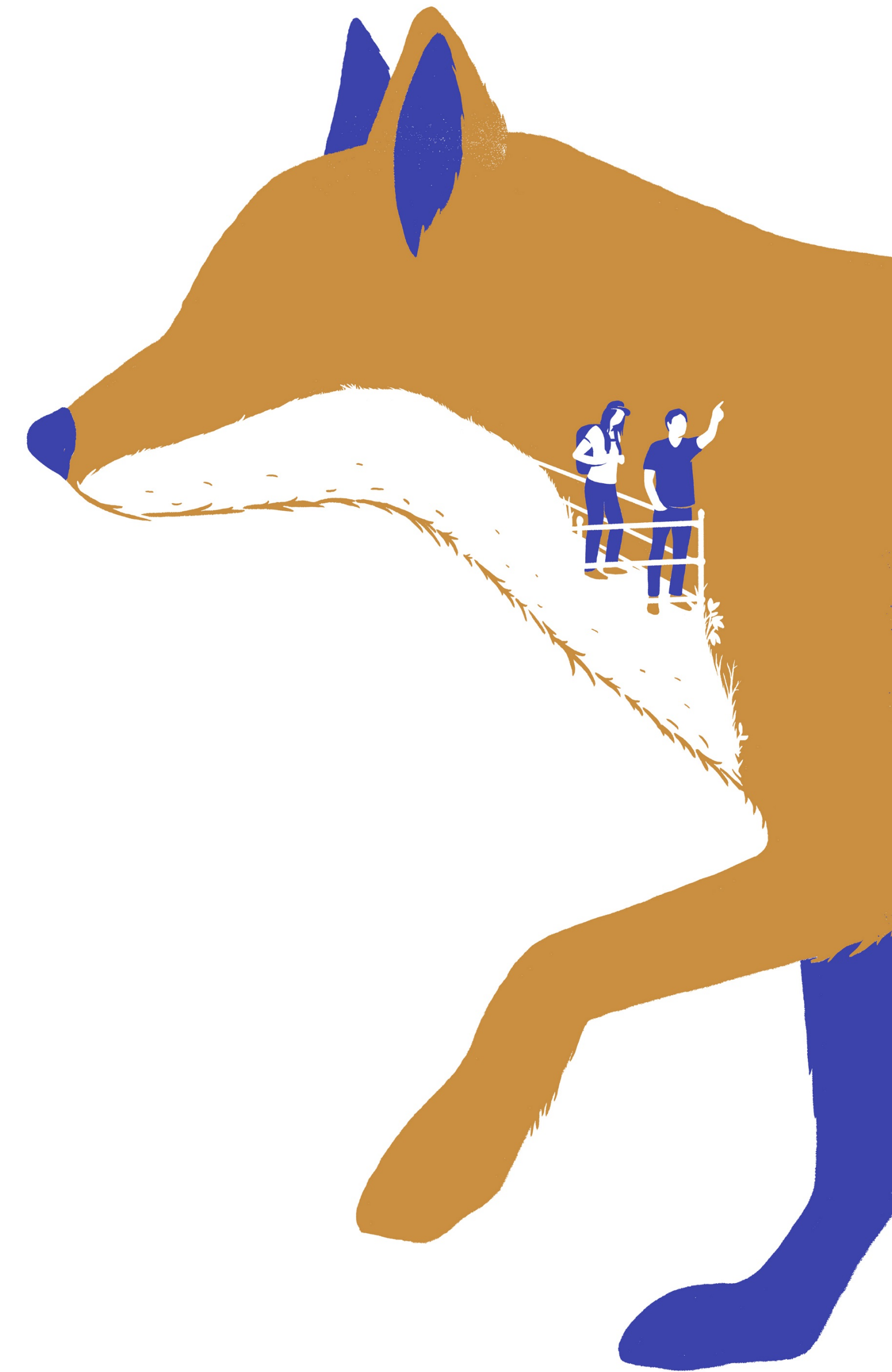


# COMMENT RESTER MOTIVÉ DANS VOTRE PROJET D'ÉTUDES



## Karine Donnelly

Conseillère d'orientation

Le rôle du conseiller d'orientation est **d'accompagner** une personne à entreprendre une **démarche personnelle** de connaissance de soi, afin de **clarifier un projet** de carrière qui lui ressemble.

# SOMMAIRE

INTRODUCTION

---

DÉFINITION DE LA MOTIVATION

---

EXPLORATION DES FACTEURS QUI INFLUENCENT LA MOTIVATION

---

CLARIFICATION D'UN PROCESSUS D'ORIENTATION

---

EXERCICE DE RÉFLEXION

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

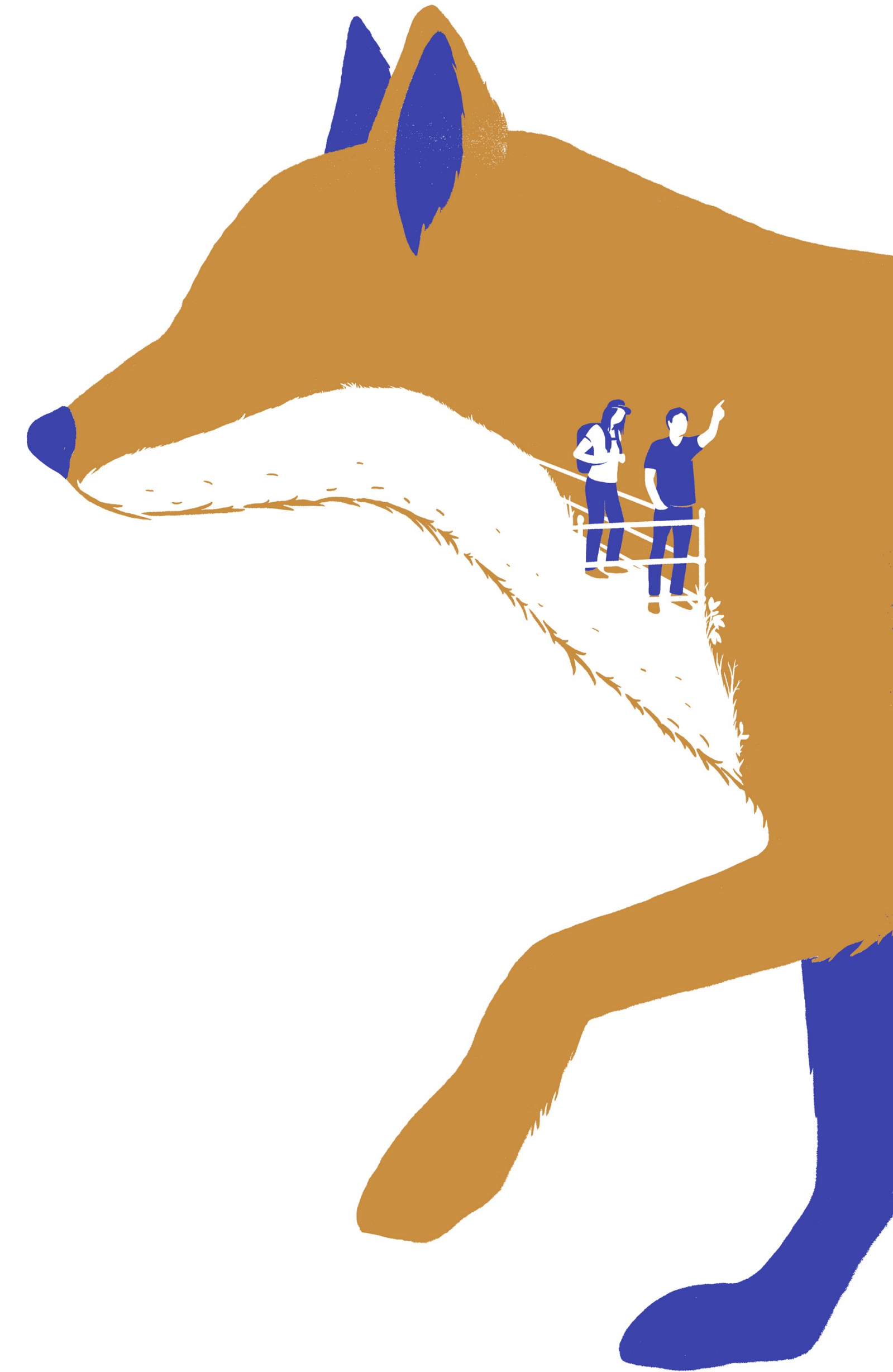
# OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

01

À la fin de cette séance, vous serez en mesure de définir vos sources de **motivation**

02

À la fin de cette séance, vous serez en mesure de réfléchir aux moyens qui vous permettront de **rester proactif** dans votre projet d'études



La motivation est la source d'énergie qui nous permet d'atteindre un objectif, un projet. Elle est étroitement liée à la perception qu'on a de nous-même (nos forces, nos capacités, nos intérêts, notre sentiment d'efficacité personnel) et des ressources disponibles dans l'environnement.

- Nos perceptions
  - ✓ Nous-même
  - ✓ Notre environnement
- Nos attentes personnelles
- Nos sources de pression
- Nos émotions (peur, honte, gêne, état affectif, etc.)

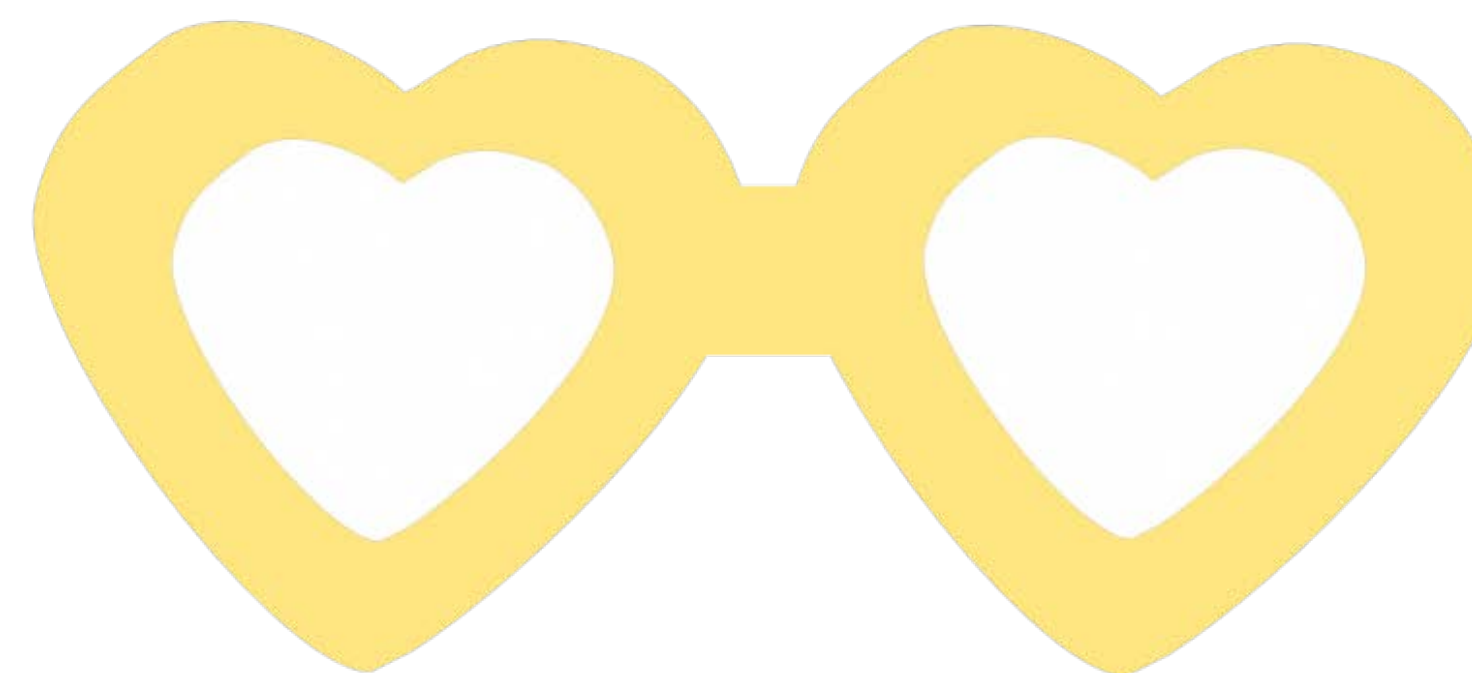
- Notre confiance en soi
- Nos sources de plaisir
- Notre défi personnel
- Nos intérêts
- Notre objectif clair



# FACTEURS D'INFLUENCE

Notre perception influence directement notre motivation à nous engager vers un projet.

Heureusement, nous détenons du pouvoir sur la façon dont nous choisissons de percevoir une situation.





Comment faire pour clarifier son projet?



Quoi faire pour vous sentir motivé et engagé envers votre projet?



# LE FESTIVAL DE LA RENTRÉE SE POURSUIT

01

Visite guidée du campus (aujourd'hui | 14h45 | départ du Point A)

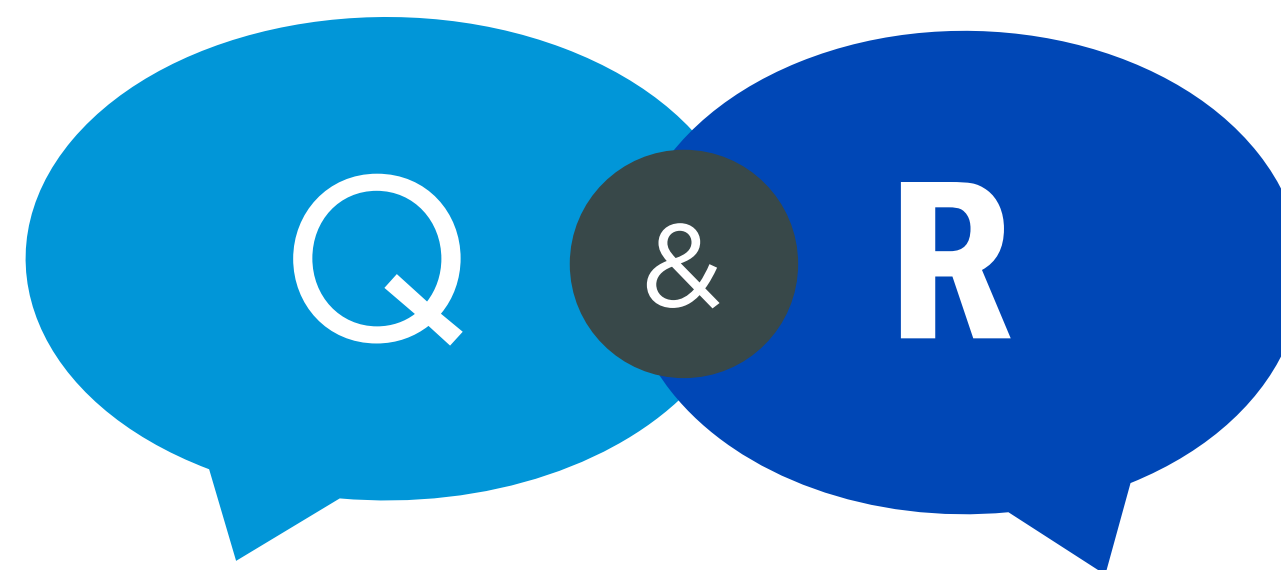
02

Séance d'information pour futurs étudiants migrants (aujourd'hui | 16h15 | local B-3215)

03

UdeM mode d'emploi (vendredi | 11h30 | local B-2325)





MERCI POUR VOTRE ÉCOUTE ET VOTRE PARTICIPATION  
AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?

**saé** services aux  
étudiants

Université **um**  
de Montréal

# MERCI DE REMPLIR L'ÉVALUATION

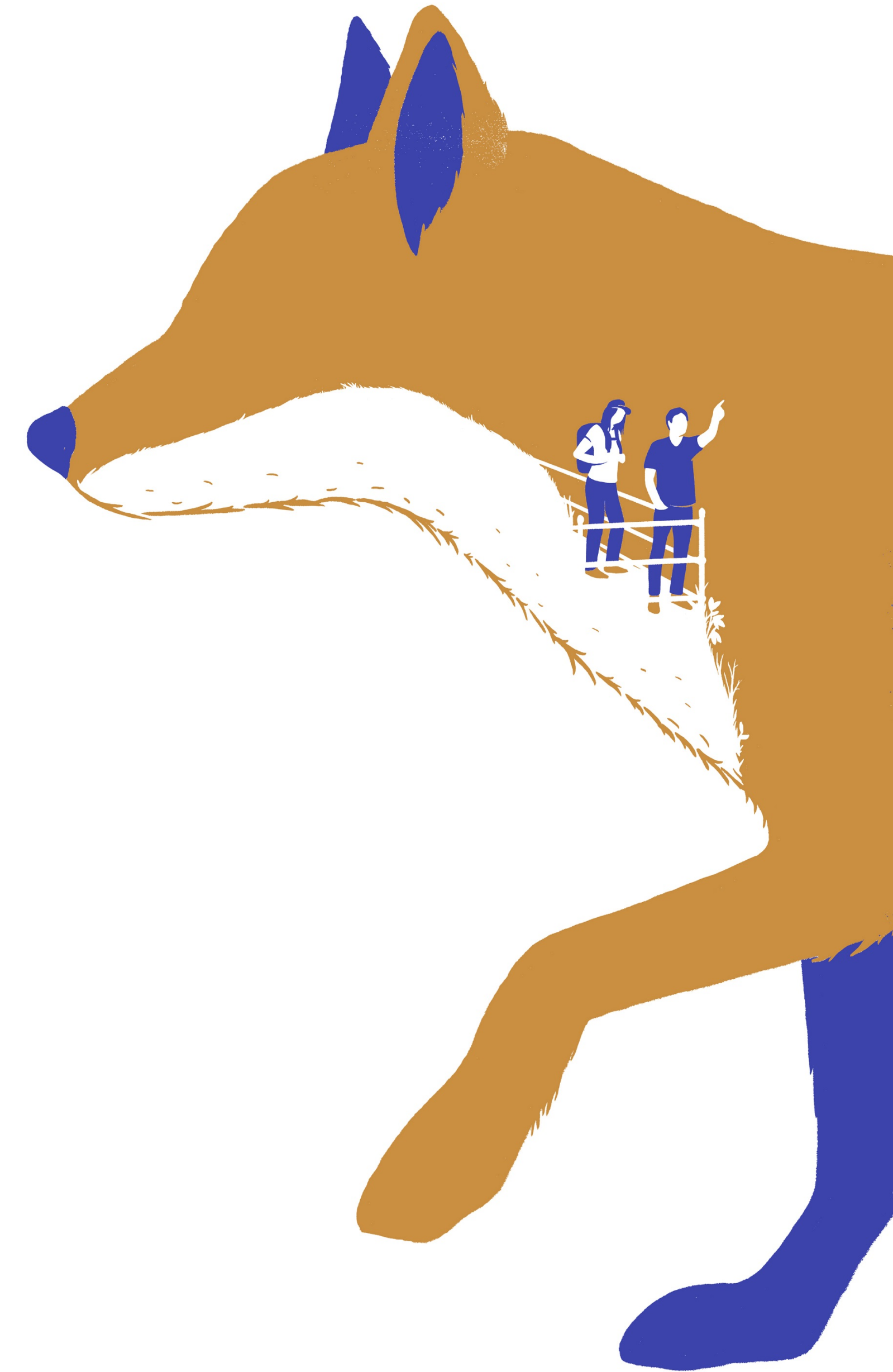
## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

01

À la fin de cette séance, vous serez en mesure de définir vos sources de **motivation**

02

À la fin de cette séance, vous serez en mesure de réfléchir aux moyens qui vous permettront de **rester proactif** dans votre projet d'études





**28 AOÛT >**  
**01 SEPT**

**Il y a plus d'une façon  
de découvrir votre  
vie étudiante.**

Université   
de Montréal  
et de votre rentrée.

