



Comment maintenir ma motivation à faire le cours ?

Voici 3 obstacles souvent rencontrés par les gens qui suivent un cours en ligne et des stratégies à appliquer pour les surmonter :

J'AI DE LA DIFFICULTE A TROUVER DU TEMPS POUR FAIRE LES MODULES.

- Identifiez un moment de la semaine et un lieu pour compléter le module. Il est possible que ce premier temps ne fonctionne pas, donc en identifier aussi un deuxième, c'est ce que vous appellerez votre Plan B.
- Faites-vous un rappel visuel, par exemple un post-it dans le miroir. Celui-ci est mieux qu'une sonnerie de téléphone cellulaire, car nous recevons déjà beaucoup de notifications.

JE MANQUE DE MOTIVATION CETTE SEMAINE POUR FAIRE LES EXERCICES.

- Imaginez que vous recevez les félicitations d'un proche qui vous encourage à continuer.
- Relisez les objectifs généraux du cours.
- Rappelez-vous de vos 3 objectifs personnels à faire ce cours.
- Rappelez-vous de vos 3 valeurs importantes qui vous soutiennent dans ce cours.
- Rappelez-vous des pour et des contres de faire ou de ne pas faire le cours.

JE ME SENS MIEUX QU'AU DEBUT DU PROGRAMME ET J'AI MOINS ENVIE DE CONTINUER.

- C'est une très bonne nouvelle que vous vous sentiez mieux ! Notons toutefois que le programme vous permet de vous préparer aux périodes difficiles que vous pourriez vivre plus tard. Ainsi, pour bénéficier du programme, nous vous encourageons à le continuer.
- Nous avons remarqué des résultats positifs quand les participantes avaient un engagement régulier dans le programme. Des résultats bénéfiques sur le long terme sont vécus lorsque plusieurs stratégies sont utilisées régulièrement.
- Continuez d'explorer les modules et en les faisant au rythme qui vous convient.