https://doodle.com/poll/dmkx88y9f37nt5vp

# Thème :

Реализация профессиональных амбиций (профессиональная самореализация) и как сохранить мотивацию.

Réalisation des ambitions professionnelles - comment garder la motivation.

# Problématique :

а) широта выбора и сомнения в правильности выбора

б) трасформация мотивации, степени увлеченности на начальном этапе и по истечении времени

-

# Solutions :

а) этап анализа - вычлененить составляющие, разбить крупную проблему на более мелкие

неудовлетворенность нынешним профессиональным положением – понять причины, определить способы решения, оценить трудности решения, соответствие возможности реализации в нынешних условиях (время на реализацию, затраты, умения соответствуют или нет способу решения)

решение технических проблем на работе – тот же алгоритм: анализ проблемы, её причины, разбить на составляющие и для каждой определить способы решения, оценить возможности их реализации и выбрать оптимальное решение.

Analyse et évaluation des différentes tentatives de solutions, éviter celles qui ne fonctionnent pas.  
Plutôt que de tout affronter en même temps, on commence à résoudre les aspects les moins difficiles d'un problème complexe et on avance petit à petit.

б) степень увлечённости одним делом может с течением времени меняться, как в сторону увеличения, так и всторону уменьшения. Если мотивация уменьшается – найти способы повысить мотивацию и поддерживать её на высоком уровне.

Важна результативность, успешность. Важно видеть позитивные результаты своих стараний. Если проблема сложная – можно начать с выполнения посильных, более лёгких составляющих для продвижения к конечной реализации.

Возможно причиной падения мотивации является наоборот недостаточная сложность решаемых проблем, чувство нереализации всех своих возможностей. Есть смысл расширить границу решаемой проблемы, повысить её сложность. В случай профессионального роста – пересмотр целей, постановка целей, требующих более сложных решений. Aller encore plus loin dans mes objectifs.

# Réalisation des ambitions professionnelles - comment créer et garder la motivation.

# Plan :

1. L’introduction.

Rôle de la vie professionnelle pour moi. Comment je me suis réalisé dans le plan professionnel.

Моё профессиональное становление.

(5-6 мин)

Наверное, каждый из вас может вспомнить ситуацию, когда дело, поначалу вызывавшее интерес оставалось незавершенным, потому что интерес к нему со временем пропадал. Потрачено время, усилия, какие-то ресурсы, а результат не достигнут. Проблема создания необходимой мотивации на выполнение не всегда приятных или трудных дел (на выполнение чего-то, что делать не особо хочется, но необходимо) и проблема поддержание мотивации на уровне, достаточном для доведения задачи до конца – это и есть тема моей защиты.

Насколько эта проблема знакомая многим, настолько она и личная и актуальная для меня. Мой самый важный в личном и профессиональном плане проект за последние несколько лет – это моя учёба. В своей предыдущей профессиональной деятельности я служил в армии и работал строителем. Неудовлетворенность своим социальным и профессиональным положением послужила мощным стимулом к поискам профессии, которой бы я желал с интересом себя посвятить. Это привело к тому, что в 34 года я решил начать профессиональную переориентацию и получить профессию программиста. Мотивация моя была на очень высоком уровне, и я вкладывал много сил для достижения поставленной цели. Но время ничего не щадит, и должен признаться, что я столкнулся с явлением падения мотивация к учебе за последний год, и мне пришлось прикладывать усилия для поддержания мотивации на должном уровне, чтобы не останавливаться на половине пути, а пройти дорогу до конца и достичь цели.

Цель данного труда – показать на конкретных личных примерах, как я управлял мотивацией при реализации проектов и при выполнении рабочих задач. Примеры эти будут из моей последней (сегодняшней) профессиональной практики и в анализе этих примеров я рассмотрю мотивационную составляющую и то, какие профессиональные умения я приобрёл или закрепил при выполнении профессиональной задачи.

1. Итак, какие факторы оказывали влияние на мою мотивацию при решении профессиональных задач ?

(6-7мин)

Первый фактор,с которого я начну, это необходимость определения истинной причины (первоисточника) проблемы (причинно-следственная связь)(cause - effet). Не знаю, существуют ли программы, написанные без единой ошибки (бага), за свою практику я таких не встречал. Ошибки в программе в какой-то момент проявляют себя. Очевидно, что исправления только последствий ошибки(бага) будет недостаточно, ведь ошибка будет периодически проявлять себя и вызывать нежелательные последствия. Это отвлекает ресурсы на выполнение работы, которая не решает проблему. Необходимо устранить саму ошибку. Для этого, конечно, сначала её нужно идентифицировать. Я столкнулся с тем, что сложность определения сути проблемы оказала влияние на мою мотивацию (желание) продолжать поиски источника проблемы.

В качестве примера я расскажу об ошибке, которую мне не удалось устранить. На практике в АОН я занимался тех.поддержкой(maintenance) и разработкой совершенствований(évolution) веб приложения, которое является экстранетом, личным кабинетом(portail d’accés pour les utilisateurs à leurs éspaces personnels). Это приложение, в частности, генерирует пароли для новых пользователей при регистрации. Пароли генерируются на сервере приложения. Генератор паролей комбинирует символы в случайном порядке, затем генерирует из этого пароля HashCode и записывает его в базу данных, а пользователю отправляет имейл с паролем. Среди набора символов для генерации паролей нет букв с акцентами. И тем не менее часто отправляемые пароли содержали букву с акцентом, а генерируемый HashCode от этого пароля не соответствовал тому HashCode, который хранится в базе данных. Как следствие, пользователь на мог войти в личный кабинет. Я предположил, что приложение комбинирует верный пароль (без букв с акцентами), генерирует от этого верного пароля HashCode и записывает HashCode в базу данных и уже впоследствии скомбинированный пароль по каким-то причинам меняется полностью или меняются его отдельные символы (неизвестно) и появляется буква с акцентом.

**Решение.** Очевидно, что проблема лежит в плоскости несоответствия между различными кодировками текста. Я изучил теоретические основы кодировок, проанализировал какие кодировки использованы сервером приложений и базой данных – они были одинаковыми. Я изучил программный код – не выявил каких-либо ошибок, я симулировал ситуацию массового генерирования пароля и его хашкода – мне не удалось воспроизвести ошибку искуственно. Проблема оставалась нерешённой, и у меня, откровенно говоря, после достаточно утомительных и долгих поисков решения опускались руки, потому что я не видел в каком направлении мне необходимо двигаться, чтобы выявить причину этой проблемы.

В конечном итоге я применил «обходное решение» : оказавшись не в состоянии исправить источник проблемы, я применил следующее решение. Перед отправкой пароля пользователю программа проверяет его соответствие сохранённому хашкоду, если они не совпадают, программа заново вызывает генератор пароля.

**Вывод.** Если бы я не применил «обходное решение» существовала бы вероятность, что я бы смирился с этой проблемой, нежелание (отсутствие мотивации для того, чтобы) выявить источник проблемы привело бы к тому, что я перидочески получал бы сообщения от службы поддержки об ошибках с паролем, и исправлял бы эти неверные пароли и хашкоды. Таким образом, сложность идентификации проблемы, незнание в каком направлении двигаться при решении проблемы – существенно снижает мотивацию.

(2-3мин)

б) Ещё одним фактором, который влияет на мою мотивацию, я могу назвать сомнения в выборе того или иного решения,когда существует слишком широкая альтернатива, а нужно сделать выбор в пользу одного решения. Мы сталкиваемся с проблемой избытка выбора. По-моему, нет необходимости анализировать все представившиеся альтернативы, если их количество велико. Необходимо определить обязательные критерии выбора, и если решение соответствует этим критериям, то есть смысл остановить поиск на данном решении. Знаю из собственного опыта, если я начинаю детально изучать ***все*** из возможных вариантов решений, то я «завязну» на подготовительном этапе, когда необходимо уже приступать к реализации решения, и в конце-концов легко могу запутаться в преимуществах и недостатках всех альтернативных решений. Будет потеряно время и необходимый импульс для движения вперед, который нужно постоянно сохранять в работе.

**Пример.** В качесте примера могу сказать о своём качестве, которое мне необходимо контроллировать на концептуальном этапе проекта (étape de la conception).Порой я слишком много времени уделяю этому этапу: этапу сбора и анализа информации. И когда уже нужно переходить от проектирования (conception) к реализации, я ещё нахожусь на этапе анализа доступных решений. Зная об этой своей слабой стороне, я понял что при поиске решений мне необходимо составлять и придерживаться планнинга сроков реализации процесса проектирования. Я стараюсь чётко определить критерии, которым должно соответствовать искомое решение, и не отвлекаться на, возможно, интересные, но незначимые для данного проекта теоретические изыскания.

(5-6мин)

в) Ещё один фактор, который может способствовать демотивации, это комплексная, сложная проблема, когда тяжело определить с чего начать решение и какие подходящие способы решения. Необходимо избегать, во всяком случае мне, желания взяться за всё сразу –когда погружен в решение одной проблем, очень трудно бывает оперативно переключаться с одной проблемы на другую. Мне проще решать проблемы поочерёдно. В случае, если проблема комплексная, будет разумно разбить её на более мелкие. И дальше следовать тому же алгоритму: выделить приоритеты и очередность задач, для каждой задачи (подпроблемы) определить обязательные требования(exigences), остановить выбор на решении которое удовлетворяет всем требованиям.

Одной из комплексных задач, с которой я столкнулся во время моей проф. практики – это изменение существовавшего в вэб приложении API « Mon Affiliation », который отвечал за блок услуг по отображению / созданию и изменению информации о застрахованном лице (объекте страхового договора) и связанных с ним лицах, на которые распространяются страховые выплаты (Procédure administrative de rattachement d’une personne assujettie à un régime d’assurance, à la caisse compétente pour le versement de prestations à la caisse locale d’un régime, un organisme mutualiste, etc.). Приложение Extranet – конечная и отправная точка информации: конечная точка для отображения полученной информации извне, и начальная точка для отправки на обработку информации, полученной от пользователя. В данном случае необходимо было поменять конечного получателя информации в блоке « Mon Affiliation », добавить нового функционала(загрузка файлов на сервер и отправление их через веб сервис в центр оцифровки документов, GED) и частично изменить способ отбражения информации (piéces jointes).

**Решение.** Яразчленил эту проблему на подклассы. После разделения задач по принципу локализации и очередности их использования(назначения), образовались несколько групп :

1. в первую очередь, это, конечно, ознакомление с Spécifications Fonctionnelles Détaillées (SFD) – запросы métier,
2. поиск решений для фронтенда(веб технологии html/css, проверка данных формуляров при помощи библиотек jQuery) , веб страницы в J2EE это страницы формата jsp, в которых можно использовать, и в которых я использовал, библиотеки тегов JSTL ( bibliothèque de balises qui conforme aux spécification de requêtes http en Java (J*SR: Java Specification Requests*) et propose des fonctionnalités souvent rencontrées dans les JSP ), а также библиотеки тегов специфические для фреймворка Struts
3. поиск решений для бэкенда (Java). Эта группа была подразделена на:

- уточнение спецификаций для получения и обработки данных от служб – я получил опыт работы с библиотекой по обработке сообщений MQ (MQSeries - un service de messagerie inter-applicative(Message-Oriented Middleware, message broker)),

- уточнение спецификаций по отправке файлов через веб сервис –я получил первый опыт написания клиента SOAP,

г) чистка приложения от ненужного кода(предыдущая имплементация блока « Mon Affiliation »), д) работа с métier над тестированием,

е) и, наконец, синхронизация между разными коммандами по выпуску (MiseEnProd) .

**Вывод.**  Выделение более мелких задач из сложной комплексной проблемы позволило мне по иному посмотреть на проект – он стал для меня более чётко и ясно обозначен, стал более понятным, это позволило определить этапы выполнения задач, и предоставило некоторый выбор решения той или иной задачи на определённом этапе. Когда проект понятен и структурирован, появляется желание его реализовать.

г) Последний, но немаловажный фактор, который способен поднять уровень мотивации, это создание ситуации успеха. Под успехом я подразумеваю результат труда, который приносит удовлетворение. Бывыет, что выполнение какого-либо задания идет долго и без заметных результатов. Такая ситуация негативно влияет на мою мотивацию. Хотя зная себя, я могу сказать, что у меня достаточно высокий уровень терпимости к выполнению рутинной работы, к переделыванию по несколько раз чего-либо.Но в любом случае рано или поздно отсутствие видимых результатов, работа лишь на энтузиазме и в ожидании результатов станет невыносимой. Чтобы избежать или снизить это ощущение монотонности (рутинности) у меня есть несколько решений.

Во-первых. Очень полезно и интересно создать шкалу оценки своей деятельности. И, выполняя какое-либо повторяющееся, но непростое решение, сравнить то, как ты справился с этим сейчас и оценить с тем, как ты справлялся с этим раньше. Обзор своих результатов – очень важный процесс. Подобный обзор не только очень приятно меня удивляет и мотивирует, потому что я вижу, как далеко продвинулся в работе. Кроме этого я еще и анализируете, что и где пошло не так, чтобы не допускать подобных ошибок в будущем.

(*слайд с прыгуном в высоту*)Следующее решение для создания ситуации успеха вытекает из решения предыдущего – при продумывании того, как оптимизировать выполнение определённой задачи, я стараюсь не завышать планку чрезмерной сложности. Есть смысл выбирать решения, которые бросают моим профессиональным умениям определённые вызовы , но не считаю нужным браться за слишком сложное для меня задание. Степень сложности выполняемых заданий должна расти, но сложность не должна быть непреодолимым барьером, иначе вместо повышения мотивации, можно столкнуться с её падением.

Ещё одно решение, которым я пользуюсь для создания ситуации успеха – умение переключаться: если с решением данной проблемы ничего не выходит, хотя вы очень настойчиво работаете над ней, то полезно ее на время отложить и переключиться на другую.

**Вывод.** Перечисленные способы - создание шкалы оценки, постепенное усложнение задач и умение переключаться – помогают мне видеть успех в моей работе, а успех и видимые результаты своего труда являются очень сильными мотивационными стимулами для меня.

1. Вывод. La conclusion.

*Понимание важности фактора мотивации и знание способов, как удержать мотивацию на высоком уровне помогает мне успешно выполнять профессиональные задачи, способствует моему профессиональному и личностному росту.*

Правильная мотивация совершенно необходима в любой сфере жизни. Правильная мотивация это та, которая не требует, чтобы мы вынуждали себя делать то, что кажется скучным и бесполезным. Нужно задать себе вопрос: «Зачем я это делаю? Какие у меня есть перспективы? Что я получу в будущем?». Ответ на поставленный вопрос поможет понять, отчего же раньше мы не могли вызвать у себя желание идти на учебу или работу, стремление научиться чему-то, продвинуться в изучении отрасли, которой занимаетесь.

В большинстве случаев проблемой становятся именно неверный выбор, неумение слышать себя и понимать свои потребности. Я бы хотел, чтобы в основе нашей мотивации лежал интерес, любовь к жизни и к тому, чем мы в ней занимаемся. Если мы знаем, что нужно другим и нам самим, если мы мотивированы на достижение наших желаний и потребностей – то это станет залогом нашего развития, роста и успеха, личностного и профессионального.

# Les ambitions professionnelles – comment préserver la motivation.

## Plan.

1. *L’introduction.*

*La perte d’intérêt pour un projet c’est un problème de la nature quotidienne (bien connue) et à caractère personnel. L’altération de la motivation dans mon projet personnel et professionnel le plus important dernièrement. Le but de mon discours.*

**(slide 1)**Bonjour Messieurs ! Je voudrais aujourd'hui vous présenter ma soutenance de fin d’études. Le sujet de ma soutenance: ambition professionnelles et comment préserver la motivation.

**(slide 2)** Je vais parler de différents facteurs qui influencent ma motivation au travail.

**(slide 3)** Combien parmi nous peuvent se souvenir au moins d’une situation, dans laquelle vous avez entrepris (commencé à) de faire quelque chose, quelque chose que au début vous suscita beaucoup d’intérêt, mais **(slide 3 animation)** finalement l’entreprise n’était jamais fini, pars que vous avez perdu tout votre intérêt, toute votre motivation. Du temps, des certaines ressources étaient gaspillées, mais le résultat visé n’était pas atteint. Le problème de la création de la motivation nécessaire pour entreprendre des tâches professionnelles, qui ne sont pas toujours faciles est excitantes, le problème de la préservation de cette motivation sur un niveau suffisamment élevé pour finalement aboutir les tâches, ces problèmes sont au cœur de mon discours.

**(slide 4)** Le problème de la motivation est un problème autant commun que personnel. Mon projet professionnel et personnel le plus important de ces dernières années c’est mes études. J’ai pas mal d’expérience professionnelle derrière moi principalement dans l’Armée et dans le secteur du bâtiment (BTS).

Mécontentement de mon statut professionnel est devenu un « moteur » qui a propulsé mon énergie aux recherches du métier que je souhaiterais exercer avec beaucoup d’intérêt. C’était la raison pourquoi, à 34 ans, j’ai commencé la reconversion professionnelle pour obtenir le diplôme d’ingénieur génie logiciel. Ma motivation à cette époque-là était à très haut niveau, j’ai fait beaucoup d’effort pour atteindre le but fixé. Mais comme le temps est souvent destructeur, l’année dernière j’ai rencontré le phénomène de la baisse considérable de la motivation pour mes études et j’ai dû faire beaucoup encore d’effort, mais déjà dans le sens de la préservation de mes motivations, pour ne pas s’arrêter à mi-chemin, pour aller jusqu’au bout.

Le but de ce discours est de démontrer avec des exemples, comment j’ai géré la motivation dans mes projets professionnels. Ces exemples viennent de mon alternance. Dans ces exemples je vais analyser la partie de la motivation ainsi que la partie de compétences professionnelles, acquises ou consolidées pendant accomplissement des tâches.

1. *Les facteurs d’influence sur ma motivation dans mes tâches professionnelles :*
2. *L’ambiguïté dans la détermination de l’origine réelle d’un problème, l’erreur de confondre la cause et l’effet. Un exemple de mon alternance avec une proposition de la solution et la conclusion.*

**(slide 5)** Alors, quels sont les facteurs d’influence sur ma motivation dans mes tâches professionnelles ?

Je vais commencer par la nécessité de déterminer l’origine réelle de problème. **(slide 6)** L’ambiguïté d’identification d’origine peut entrainer le risque de travailler sur la réparation des conséquences sans éliminer la cause première de ces conséquences. Je ne sais pas est-ce que il existe des applications écrites sans moindre bug (erreur), j’ai vu pas mal de bugs dans les applications avec quelles j’ai travaillé, et en plus, malheureusement mais, apparemment, c’est inévitable, je trouve et corrige parfois mes propres erreurs dans le code. Evidemment, les erreurs, faites dans le code, se manifestent à un moment ou à un autre. C’est claire que juste la réparation des dégâts (*montrer sur l’ima*ge – de tous ce que a tombé du plateau par terre) la réparation des dégâts produits par l’erreur caché n’est pas suffisant, pars que l’erreur va, encore et encore, se répéter sous certaines conditions et va reproduire de mêmes dégâts. Ca détourne des efforts (ressources) vers le travail qui ne résout (résoudre) pas le problème. Il faut identifier la cause de problème (*montrer sur l’ima*ge *lacet* *défait*). J’ai vécu l’expérience professionnelle quand la difficulté de la détermination de la cause exacte était le facteur de la démotivation pour continuer à trouver la solution.

**(slide 7) Exemple.** Cette expérience parle du problème, dont la cause je n’ai pas réussie à déterminer. Pendant mon alternance ici je suis chargé de maintenance et des évolutions pour une application web. C’est un extranet, un portail d’accès pour les utilisateurs aux leurs espaces personnels. Cette application génère notamment des mots de passes pour des nouveaux utilisateurs. Les mots de passe sont générés sur le serveur d’application à partir d’un jeu des caractères qui sont combinées dans l’ordre aléatoire. En suit un hashcode est généré à partir de mot de passe, le hashcode est sauvegardé dans la base de données et le mot de passe est envoyé par mail à l’utilisateur. Une procédure classique. Parmi le jeu des caractères utilisé dans le mot de passe il n’y a pas des lettres avec accents (que des codes ASCII). Néanmoins, parfois les mots de passes envoyés aux utilisateurs ont contenu des lettres avec accents. Le hashcode généré à partir de ce mot de passe avec accent n’a concordé pas avec le hashcode enregistré dans la BDD. Par conséquent l’utilisateur n’a pas pu accéder à son espace numérique. J’ai supposé que l’application génère initialement un mot de passe sans lettres accentuées, génère le hashcode à partir de ce mot de passe, enregistre le hashcode dans la BDD et c’est après quand le mot de passe se modifie pour une raison X.

**La recherche de la solution.** A première vue j’ai pensé que le problème est lié à un conflit entre des encodages différents. J’ai étudié la théorie sur l’encodage,

*(****Character set******ANSI*** *character set includes the standard* [***ASCII***](http://ascii-table.com/ascii.php) *character set (values 0 to 127), plus an extended character set (values 128 to 255), Character set Unicode; every character set has a* ***code point:*** *a number associated with the character;* ***encodings****: ISO 8859-1(1 byte), UTF8(1-4 bytes); a* ***font*** *is a collection of glyph definitions, ie. definitions of the shapes used to display characters ).*

j’ai analysé les encodages utilisé par le serveur d’application et sur les pages web (page JSP), j’ai cherché les erreurs dans le code d’application – pas trouvé, j’ai fait les tests pour inciter l’erreur : je n’ai pas pu reproduire l’erreur dans mes cas de tests. Le problème a resté toujours non résolu et, pour parler franchement, après des recherches longues, fastidieuses et infructueuses (sans résultat) j’étais prêt à baisser les mains.

Finalement, j’ai appliqué une solution de contournement : avant d’envoyer le mot de passe à l’utilisateur, l’application vérifie que le mot de passe et hashcode correspondent, dans le cas contraire l’application régénère un nouveau mot de passe et son hashcode.

**La conclusion.** Si je n’avais pas appliqué la solution alternative, je me serais soumis au problème : j'aurais continué de recevoir périodiquement les tickets avec l’erreur de mot de passe et j’aurais corrigé ces erreurs un par un. La morale de cette histoire est simple: la difficulté dans l’identification de la cause d’erreur a presque détruit ma motivation dans la résolution du problème.

1. *Les facteurs d’influence sur ma motivation dans mes tâches professionnelles :*
2. *Le doute sur le choix d’une solution la plus appropriée parmi une grande variété des solutions possibles.*

**(slide 8)** Un autre facteur d’influence sur ma motivation – c’est l’incertitude dans la sélection d’une meilleure solution, quand il existe un trop large choix des solutions possibles. **(slide 9)** Nous rencontrons le problème d’abondance (избыток) de choix. A mon avis dans ce cas, ce n’est pas nécessaire d’analyser toutes les alternatives existantes. De mon expérience je peux dire que, si je commence à examiner en détails toutes les alternatives, je risque de me patiner (буксовать) sur place encore à l’étape préparatoire, quand c’est le moment déjà à passer à la réalisation. Finalement je me perde, je me noie dans tous les avantages et défauts des nombreuses solutions. Je perde le temps et je perde l’impulsion, le dynamisme dans le travail.

**Exemple + solution.** A titre d’exemple (в качестве примера), je vais parler de ma qualité, dont j’ai besoin à surveiller à l’étape de la conception d’un projet. Ça m’arrive que j’accorde trop du temps à cette étape de collecte et analyse de données. Quand il faut déjà passer de la conception à la réalisation, je peux m’occuper encore de l’étude des solutions possibles. En comprenant cette particularité, je sais que j’ai besoin de faire un planning et de le suivre rigoureusement. Ça m’aide aussi de déterminer les critères exacts d’évaluation de la solution possible, pour ne pas me distraire sur les sujets qui peuvent être intéressantes mais sans importance dans le projet en cours. Une fois la solution trouvée corresponds au périmètre des exigences fixées, nous pouvons terminer l’étape d’analyse des solutions et de passer à l’étape suivante.

1. *Les facteurs d’influence sur ma motivation dans mes tâches professionnelles :*
2. *Un problème de complexité élevée, ce qui pose une difficulté de définir le point de départ de (par où commencer) la recherche de solution. Un exemple de mon alternance avec une proposition de la solution et la conclusion.*

**(slide 10)** Un autre facteur d’influence sur ma motivation – c’est un problème dur et complexe, quand c’est difficile de déterminer par où attaquer et avec quelles solutions. **(slide 11)** Je sais que pour moi c’est mieux d’éviter d’essayer de faire toutes les tâches ou beaucoup de taches à la fois – quand je suis occupé avec un problème, c’est difficile pour moi de basculer vers un outre problème rapidement. Je préfère de résoudre problèmes un par un. Dans le cas, si le problème est complexe, c’est raisonnable de le séparer un plusieurs sous-problèmes. Et en suit appliquer le même algorithme pour leurs résolutions : mettre en avant les priorités et exigences, trouver des solutions mieux adaptées.

**Exemple.** Un problème, parmi des problèmes complexes, c’était la modification d’un block fonctionnel dans l’application web, le block « Mon affiliation », responsable pour l’affichage et la modification de données d’assuré et ces bénéficiaires. *(Procédure administrative de rattachement d’une personne assujettie à un régime d’assurance, à la caisse compétente pour le versement de prestations à la caisse locale d’un régime, un organisme mutualiste, etc.)*. Je parle toujours de cette application web Extranet. L’Extranet et le point de la réception d’information à afficher et le point de départ d’information vers différents services pour son traitement. Dans ce cas avec « Mon Affiliation », j’ai dû changer le destinataire d’envois des informations saisies ou modifiées par l’utilisateur; j’u du ajouter de nouvelles fonctionnalités, notamment, de la possibilité du téléchargement des fichiers sur le serveur d’application et leurs envoi en suit par un service web vers le service GED (service de la Gestion Electronique De Documents) ; j’ai dû aussi modifier en partie l’affichage dans la rubrique « Mon Affiliation ».

**La recherche de la solution. (slide 12)** J’ai séparé le problème en plusieurs parties, je suis arrivé aux problèmes suivants :

1. tout d’abord, c’était la tâche d’étude du cahier SFD (Spécifications Fonctionnelles Détaillées) ;
2. puis, j’avais un bloc de tâches dédiées aux recherches des solutions frontend . C’est le travail avec des technologies web classiques – html/css/javascript , c’est le choix et l’implémentation de la bibliothèque JQuery de la validation de donnée. Le standard pour les pages web en J2EE, c’est sont des pages JSP(Java Server Pages), dans ces pages j’utilise des bibliothèques de balises JSTL (Java Server Tag Library) – c’est sont des bibliothèque de balises qui conforme aux spécification de requêtes http en Java (J*SR: Java Specification Requests*) et qui propose des fonctionnalités souvent rencontrées dans les JSP, j’utilise aussi des bibliothèques de balises propre au famework Struts.
3. le bloc suivant a inclus les solutions backend en Java. Ce block me paraissait complexe aussi et j’ai le séparé en plusieurs sous-blocs. J’ai identifié ici :

* le recueil des spécifications pour travailler avec le service MQ - un service de messagerie inter-applicative (Message-Oriented Middleware, message broker)) (le moyen de la communication par messages courtes entre l’Extranet et le Prevassur, une application sur le serveur IBM as400)
* dans ce bloc des solutions backend, j’ai aussi identifié la tâche de recueil des spécifications pour l’envoi des fichiers depuis le serveur d’application hébergeant Extranet vers le service de la Gestion Electronique De Documents, pour ça j’utilisé le service web et j’ai dû implémenter le client web SOAP, c’était mon première expérience de travail avec SOAP.

1. un autre grand bloc de taches – le nettoyage d’application du code source plus nécessaire, du code utilisé par l’ancien API « Mon Affiliation ».
2. j’ai identifié le bloc du travail sur les tests fonctionnels (la recette) ensemble avec des métiers (la coordination des taches avec les métiers, le soutien technique du métier dans les tests).
3. et, finalement, le block de travail de la préparation et l’exécution de la MEP.

**La conclusion.** Laséparation d’un problème complexe en plusieurs sous-problèmes m’a permis de voir le projet différemment – le projet est devenu plus claire, devenu abordable; ça m’a permis de déterminer les étapes d’accomplissement du projet, ça m’a donné un choix des solutions possibles sur chaque étape. Je peux tirer la conclusion – quand le projet est bien structuré il est claire et ça donne plus envie de le réaliser.

1. Les facteurs d’influence sur ma motivation dans mes tâches professionnelles :
2. **(slide 13)** Le dernier facteur d’influence sur ma motivation, dont je vais parler- le dernier, mais pas le moindre- c’est la création de la situation de réussite. Par la réussite j’entends un résultat visible de travail, un résultat qui donne la satisfaction. C’arrive, que l’exécution d’une tâche dure longtemps et sans des résultats visibles. Une telle situation pourrit ma motivation. Même si j’ai un niveau assez élevé de tolérance pour un travail de routine ou pour l’exécution de tâches répétitives, de toute façon tôt ou tard ce type de travail va devenir fatigant et peu motivant. Pour éviter ou pour diminuer l’effet négatif d’un tel travail j’ai plusieurs solutions.

**(slide 14)** Premièrement, c’est très intéressant et utile de créer une échelle d’évaluation de son travail. A la fin d’exécution d’une tâche, que j’ai déjà fait avant, je compare et évalue les résultats actuels avec les résultats précédents. La revue de mes résultats – c’est un procès important. Cette revue peut m’étonner agréablement et me motiver, pars que je peux voir clairement mon évolution. Mais aussi, cette revue me permet d’analyser mes erreurs pour les éviter ultérieurement.

**(slide 15)** La deuxième solution pour diminuer l’effet négatif d’un travail de routine serait la suivante. Je trouve logique pour l’évolution de mes compétences de monter le niveau de la difficulté de tâches professionnelles, mais j’évite de lever la barre trop haut. Le challenge dans le travail c’est nécessaire et la difficulté des taches professionnelles doit s’augmenter avec l’expérience, mais la difficulté ne doit pas être un obstacle infranchissable, parce que au lieu de monter la motivation ça pourrait donner l’effet inverse.

**(slide 16)** Une autre solution que j’utilise pour créer la situation de réussite, c’est la nécessité de passer aux autres tâches, si je n’arrive pas à trouver une solution après de recherches longes et sans résultats. C’est important d’éviter de rester bloqué.

Les solutions, que je viens de parler – la création d’une échelle d’évaluation de travail, la complication progressive des tâches professionnelles, la nécessité de changer la tâche pour ne pas rester bloqué – ces solutions me permet de voir les résultats positifs de mon travail, de voir mon succès et ce sont des stimules très motivantes pour moi.

1. La conclusion.

*La compréhension d’importance de motivation et la connaissance de méthodes pour préserver la motivation au niveau haut, ça m’aide à réussir mes taches professionnelles, ça contribue au succès dans mon progrès professionnel et personnel.*

**(slide 17)** Il ne fait aucun doute que la bonne motivation est nécessaire dans tous les aspects de vie. Selon moi, la bonne motivation c’est la motivation qui nous n’oblige pas à faire quelque chose ennuyeux et pas intéressante. La bonne motivation est toujours en traine de souligner des côtés attractifs et avantageux dans nos taches. Il faut se poser les questions - pourquoi je veux faire ça ? dans quelle perspective ? que c’est que j’attends d’obtenir à la fin ? Les réponses à ces questions peuvent nous aider à comprendre pourquoi nous n’avons pas éveillé auparavant notre envie de faire, par exemple, les études ou un travail particulaire, pourquoi nous n’avons pas éveillé auparavant notre envie d’évoluer dans un métier ou obtenir une promotion ou apprendre quelque chose. Dans beaucoup de cas, à mon avis, le problème d’absence de la bonne motivation c’est notre mouvais choix, c’est notre incapacité de nous écouter et de comprendre nos besoins. Je désirerais qu’à la base de ma motivation se trouvait l’intérêt, le goût de la vie et l'amour de mon métier. Si je connais bien mes besoins et besoins des gens autour de moi, si je serais motivé pour satisfaire mes envies et besoins, ça va être la garantie de mon succès, mon évolution personnelle et professionnelle.

If it weren't for that place, i wouldn't have been able to get any treatment for my problem

Si cet endroit-là n'avait pas existé, je n'aurais pas pu obtenir le traitement dont j'avais besoin

*Si … Indicatif Plus-que-parfait Actif , -> Conditionnel Passé Actif.*

I would like that you give me comments - J'aimerais (**Conditionnel Présent Actif**) que vous me donniez des commentaires (**Indicatif Imparfait Actif**)

http://zillion.net/ru/blog/169/20-prostykh-sposobov-motivirovat-samogho-siebia



**Заключите сделку с самим собой**. Иногда это очень хорошо помогает для достижения каких-либо целей. Сделка не обязательно должна быть глобальной. Она может быть такой: «как только сделаю это задание, пойду съем мороженое».



Если вы не чувствуете ни мотивации, ни восторга от предстоящей задачи, попробуйте вести себя так, как будто **вы ощущаете и восторг и мотивацию**. Может показаться странным, но после нескольких минут такой игры «в самого восторженного фаната этого задания» человек и правда начинает чувствовать прилив мотивации.



**Формулируйте цели правильно**. Великие цели – великие мотиваторы. Например, вам необходимо выполнить какое-либо задание. Думайте глобально – каковы ваши конечные цели? Получить диплом? Найти хорошую работу? Представляйте необходимость выполнения задания в виде ступеньки к достижению основной цели.

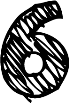


**Сделайте что-нибудь незначительное**. Вытрите стол, оплатите счета или помойте посуду. Вам просто нужно начать предпринимать хоть какие-то действия. Так вы создаете поток активности. Закончив с небольшими делами, вы почувствуете себя готовым к выполнению следующих, более значимых и сложных задач.

А вот приступив к основной работе, начинайте с самого сложного. Как только вы справитесь с трудной частью, то почувствуете прилив уверенности в своих силах и легко разделаетесь с мелкими заданиями.



**Не торопитесь**. Вместо того чтобы прыгать в работу на полном ходу, начните выполнять ее медленно. В этом случае ваш мозг не будет представлять себе задачу как то, что нужно делать очень-очень быстро. Что бывает, когда человеческий мозг ощущает необходимость спешки? Чаще всего, он «уговаривает» вообще не начинать работу. Поэтому медленный темп лучше. Намного лучше, чем отсутствие всякого желания выполнять текущее задание.

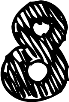


**Сравнивайте себя с самим собой**. Ни в коем случае не с другими людьми и их результатами. Если кто-то добился большего, чем вы, это может убить мотивацию, а не повысить ее. Кто-то всегда будет впереди. Поэтому сосредоточьтесь на себе и своих собственных результатах. Думайте только о том, как вы можете их улучшить.

Обзор своих результатов – очень важный процесс. Вы не только анализируете, что и где пошло не так, чтобы не допускать подобных ошибок в будущем. Вы еще и мотивируете себя, потому что видите, как далеко продвинулись в работе или учебе. Подобный обзор может вас очень приятно удивить.



**Думайте о своих успехах больше, чем о неудачах**. Записывайте их в специальную тетрадь. Когда вам кажется, что вы стоите на месте и не добиваетесь того, чего могли бы, – загляните в свой «журнал успехов».



**Если у вас есть герои – люди**, которыми вы восхищаетесь, попробуйте вести себя так, как они. Читайте о них, наблюдайте, слушайте. Узнайте, что ими движет. Но только помните, что они – такие же люди, как и все мы. Герои должны вдохновлять, а не просто быть предметом восхищения.



Пытайтесь найти что-то увлекательное или даже забавное в каждой задаче. Пытайтесь получать удовольствие от ее выполнения. **Положительные эмоции – лучшие мотиваторы**.



**Выйдите из зоны комфорта и взгляните в лицо своим задачам**. Реальная оценка предстоящей работы может стать отличной мотивацией.



**Не бойтесь неудач**. Переформулируйте определение неудачи вообще, рассматривая их как естественную часть успешной жизни. Кроме того, старайтесь в каждой неудаче находить ценный урок. Задавайте себе вопрос: «Что я могу извлечь из этого?»



Проводите небольшие исследования в той области, задачу из которой вам предстоит решить. Тогда ваши ожидания будут основаны на реальности, и вы сможете узнать, с какими трудностями вам, возможно, предстоит столкнуться на данном пути. **Управление ожиданиями** может несколько снизить первоначальный взрывной энтузиазм. Но оно также не даст мотивации исчезнуть, когда большая часть этого энтузиазма испарится.



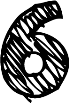
**Сформулируйте четкое определение** того, почему вы должны выполнять данную задачу. Если вы не знаете причину или она недостаточно веская, вам будет трудно приступить к работе.



**Пишите свои цели и причины для их достижения на стикерах**. Клейте их на зеркало, компьютер или дверцы шкафов. Так вам будет проще помнить о задачах в течение дня, оставаясь сосредоточенным на работе.



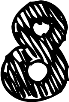
**Учитесь думать позитивно**. Старайтесь отпускать негативные мысли раньше, чем они полностью завладеют вами. Упражняясь в позитивном мышлении, вы сможете не только повысить эффективность работы или учебы, но и улучшить остальные сферы своей жизни.



**Сократите время просмотра ТВ**. Телепередачи отнимают слишком много времени. Вместо того чтобы наблюдать, что делают люди на экране, сделайте что-то сами. Например то, что вы давно собирались сделать, но каждый раз откладывали. Ограничьте потребление информации и будьте избирательны. Книги и собственные мысли больше способствуют личностному росту.



**Разбивайте большие проекты на маленькие задачи**. Начните с мыслями о том, что вам надо сделать всего лишь небольшой шаг. Закончив с первой задачей, приступайте ко второй. Успех от выполнения каждого этапа будет удерживать мотивацию на правильном уровне. Вы даже не представляете, сколько всего можно успеть сделать, руководствуясь подобным методом!



**Используйте свой творческий потенциал**. Составляйте интеллект-карты, пишите списки, зарисовывайте свои идеи на бумаге. Чаще устраивайте мозговые штурмы самому себе. Наглядное представление мыслей, целей, желаний и задач способствует повышению мотивации.



Находите время для того, чтобы **заняться тем, что вам нравится**. Удовольствие от приятного времяпрепровождения наполняет нас оптимизмом. А это, в свою очередь, мотивирует на достижение успеха.



**Точка отсчета – сегодня**. Наше время не безгранично. Сфокусируйтесь на текущем моменте и делайте то, что хотите сделать. Прямо сейчас.