

TITULO: AUTOMOTIVACIÓN

HORAS: 30

OBJETIVOS:

Mejorar el conocimiento propio mediante los mecanismos y las técnicas de automotivación.

- Conocer el concepto de motivación y los elementos que intervienen en ella.
- Descubrir la relación de la motivación con otros procesos. autoconocimiento de las mismas.
- Descubrir la capacidad de la automotivación en tu trabajo.

CONTENIDOS:

¿Qué son la motivación y la automotivación?

- Concepto de motivación.
- Ciclo de la motivación.
- Aprendizaje de la motivación.
- Necesidades: pirámide de Maslow.
- Tipos de motivación: la automotivación.

Automotivación y otros procesos

- Automotivación, satisfacción, rendimiento. - Automotivación y voluntad.
- Inteligencia emocional: habilidades.
- Proceso de cambio.
- La desmotivación.

El camino de la automotivación

- Automotivación y bienestar. - Elaborar un guion de vida. - Pasar a la acción.
- Formarse.
- Los 7 hábitos de Covey.
- Marcar unos objetivos.

Automotivación en el trabajo

- Los beneficios de la automotivación.
- Factores que influyen en la automotivación laboral.
- Las organizaciones y el entorno de trabajo.
- Incrementar la automotivación laboral.
- Desmotivación laboral.