

Automotivación en el trabajo

30 Horas

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.
- Identificar la relación entre el bienestar de las personas y el grado de 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.

Introducción a la PNL.