

# MOTIVACION DE PERSONAS

30 Horas

## Objetivos:

- Desarrollar las habilidades y destrezas que permiten el desarrollo de la motivación y la automotivación, aplicando los mecanismos que influyen e intervienen en cada uno de los procesos.
- Analizar el proceso motivacional para una adecuada comprensión de cómo motivar y motivarse a uno mismo, teniendo en cuenta las emociones y la propia voluntad.
- Identificar las distintas teorías relacionadas con la motivación.

Analizar los distintos tipos de motivación y las habilidades necesarias para su aplicación tanto en el ámbito laboral como personal.

## Contenidos:

### **Introducción a la motivación**

¿Qué es la motivación?

Motivación y voluntad.

Motivación y emoción.

Cómo y para qué motivarse.

Proceso motivacional.

### **Enfoques de la motivación**

Motivación por necesidades. Pirámide de Maslow.

Teoría de Alderfer ERC.

Teoría de McClelland.

Fijación de Metas. Edwin Locke.

Enfoque Social. Bandura.

### **Tipos de motivación**

¿Qué es lo que nos motiva?

Motivación laboral.

Motivación personal. Automotivación.

