

Motivación

Modalidad: curso e-Learning Duración: 25 horas

Categorías: Habilidades

OBJETIVOS

- Entender qué es la motivación, tipos y para qué sirven
- Saber cómo motivarse a sí mismo/a, a otras personas y a equipos de trabajo
- Conocer el “Efecto Pigmalión” y cómo utilizarlo
- Conocer la importancia del trabajo y la disciplina
- Saber lo que son los auto-sabotajes más comunes y cómo trabajarlos
- Conocer cómo funciona el cerebro y cómo podemos entrenarlo para mejorar nuestra calidad de vida
- Conocer el estado de “flow” y cómo trabajarlo. La importancia de una actitud mental y un lenguaje positivos
- Conocer la “Ley del espejo” y cómo usarla a nuestro favor.

CONTENIDOS

UD1. ¿Qué es la motivación?

- 1.1. Introducción
- 1.2. Motivación extrínseca y motivación intrínseca
- 1.3. Tipos de motivación

UD2. Claves para construir y llenar una buena “mochila de motivación”

- 2.1. Claves para construir una buena base de motivación

UD3. ¿Cómo motivar?

- 3.1. ¿Cómo te motivas? Auto motivación
- 3.2. ¿Cómo podemos motivar a otras personas?
- 3.3. La importancia de la disciplina

UD4. El poder que hay dentro de nosotros

- 4.1. El cerebro
- 4.2. El estado de “flow”
- 4.3. La actitud mental positiva
- 4.4. La importancia del lenguaje que utilizamos

4.5. La ley del espejo

4.6. Más herramientas