



MOTIVACIÓN

DURACIÓN: 25 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

- o 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.
- o Conocer el ?Efecto Pigmalión? y cómo utilizarlo.
- o 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.
- o Conocer el estado de ?flow? y cómo trabajarlo.
- · La importancia de una actitud mental y un lenguaje positivos.
- o Conocer la ?Ley del espejo? y cómo usarla a nuestro favor.

PROGRAMA 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.