



**Automotivación**

# Automotivación

**Duración: 30 horas**

**Modalidad: OnLine**

## 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

### 1. ¿Qué son la motivación y la automotivación?

- 1.1 Concepto de motivación.
- 1.2 Ciclo de la motivación.
- 1.3 Aprendizaje de la motivación.
- 1.4 Necesidades: pirámide de Maslow.
- 1.5 Tipos de motivación: la automotivación.

### 2. Automotivación y otros procesos

- 2.1 Automotivación, satisfacción, rendimiento.
- 2.2 Automotivación y voluntad.
- 2.3 Inteligencia emocional: habilidades.
- 2.4 Proceso de cambio.
- 2.5 La desmotivación.

### **3. El camino de la automotivación**

- 3.1 Automotivación y bienestar.
- 3.2 Elaborar un guion de vida.
- 3.3 Pasar a la acción.
- 3.4 Formarse.
- 3.5 Los 7 hábitos de Covey.
- 3.6 Marcar unos objetivos.

### **4. Automotivación en el trabajo**

- 4.1 Los beneficios de la automotivación.
- 4.2 Factores que influyen en la automotivación laboral.
- 4.3 Las organizaciones y el entorno de trabajo.
- 4.4 Incrementar la automotivación laboral.
- 4.5 Desmotivación laboral.
- 4.6 Introducción a la PNL.

