



## **Motivación de personas**

# Motivación de personas

**Duración: 30 horas**

**Modalidad: Online**

## 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.

## PROGRAMA

### 1. Introducción a la motivación

- 1.1 ¿Qué es la motivación?
- 1.2 Motivación y voluntad.
- 1.3 Motivación y emoción.
- 1.4 Cómo y para qué motivarse.
- 1.5 Proceso motivacional.

### 2. Enfoques de la motivación

- 2.1 Motivación por necesidades. Pirámide de Maslow
- 2.2 Teoría de Alderfer ERC.
- 2.3 Teoría de McClelland.
- 2.4 Fijación de Metas. Edwin Locke.
- 2.5 Enfoque Social. Bandura.

### 3. Tipos de motivación

- 3.1 ¿Qué es lo que nos motiva?
- 3.2 Motivación laboral.
- 3.3 Motivación personal. Automotivación.