

# PROGRAMA FORMATIVO

## Automotivación - contenido 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:

¿Qué son la motivación y la automotivación?

Concepto de motivación.

Ciclo de la motivación.

Aprendizaje de la motivación.

Necesidades: pirámide de Maslow.

Tipos de motivación: la automotivación.

Automotivación y otros procesos

Automotivación, satisfacción, rendimiento.

Automotivación y voluntad.

Inteligencia emocional: habilidades.

Proceso de cambio.

La desmotivación.

El camino de la automotivación

Automotivación y bienestar.

Elaborar un guion de vida.

Pasar a la acción.

Formarse.

Los 7 hábitos de Covey.

Marcar unos objetivos.

Automotivación en el trabajo

Los beneficios de la automotivación.

Factores que influyen en la automotivación laboral.

Las organizaciones y el entorno de trabajo.

Incrementar la automotivación laboral.

Desmotivación laboral.

Introducción a la PNL.