



## Automotivación

**Sku:** 11579IN

**Horas:** 30

### 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. Página