



# Motivación de personas

**Sku:** 11593IN

**Horas:** 30

## 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.

## CONTENIDOS

### Unidad 1. Introducción a la motivación

- ¿Qué es la motivación?
- Motivación y voluntad.
- Motivación y emoción.
- Cómo y para qué motivarse.
- Proceso motivacional.

### Unidad 2. Enfoques de la motivación

- Motivación por necesidades. Pirámide de Maslow.
- Teoría de Alderfer ERC.
- Teoría de McClelland.
- Fijación de Metas. Edwin Locke.
- Enfoque Social. Bandura.

### Unidad 3. Tipos de motivación

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