



# RESILIENCIA EMOCIONAL. AUTOMOTIVACIÓN

**Sku:** 3696EC

**Horas:** 10

## OBJETIVOS

Conocer y ser capaz de identificar el concepto de resiliencia. Indagar en el concepto de motivación y sus teorías. Actualizar los conocimientos en esta área del saber para ayudar a otras personas.

## CONTENIDOS

Tema 1. ¿Qué es la resiliencia? Tema 2. Motivación. Teorías sobre la motivación. Tema 3. Automotivación.