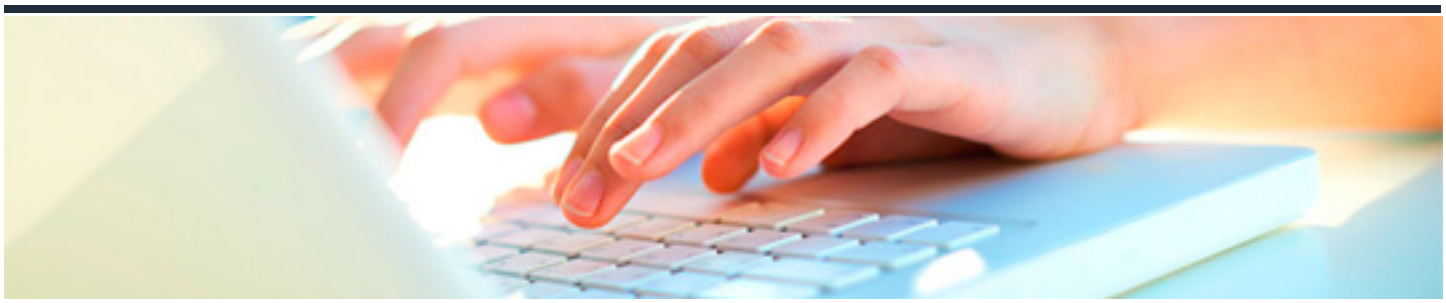
ideados FORMACIÓN



MOTIVACIÓN

DURACIÓN: 25 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

- Entender qué es la motivación, tipos y para qué sirven.
- Saber cómo motivarse a sí mismo/a, a otras personas y a equipos de trabajo.
- Conocer el ?Efecto Pigmalión? y cómo utilizarlo.
- Conocer la importancia del trabajo y la disciplina.
- Saber lo que son los auto-sabotajes más comunes y cómo trabajarlos.
- Conocer cómo funciona el cerebro y cómo podemos entrenarlo para mejorar nuestra calidad de vida.
- Conocer el estado de ?flow? y cómo trabajarlo.
- La importancia de una actitud mental y un lenguaje positivos.
- Conocer la ?Ley del espejo? y cómo usarla a nuestro favor.

PROGRAMA CONTENIDOS

UD1. ¿Qué es la motivación?.

1.1. Introducción.
1.2. Motivación extrínseca y motivación intrínseca.
1.3. Tipos de motivación.

UD2. Claves para construir y llenar una buena ?mochila de motivación?.

2.1. Claves para construir una buena base de motivación.

UD3. ¿Cómo motivar?.

3.1. ¿Cómo te motivas? Auto motivación.
3.2. ¿Cómo podemos motivar a otras personas?.
3.3. La importancia de la disciplina.

UD4. El poder que hay dentro de nosotros.

4.1. El cerebro.
4.2. El estado de ?flow?.
4.3. La actitud mental positiva.
4.4. La importancia del lenguaje que utilizamos.
4.5. La ley del espejo.
4.6. Más herramientas.