

# MOTIVACION Y AUTOMOTIVACION

10  
HORAS

## DESCRIPCIÓN

---

La motivación es uno de los elementos fundamentales que hay que considerar al tratar la problemática de las relaciones humanas, por lo que necesitamos ser capaces de identificar cuándo una persona está motivada o no lo está, y cómo se desarrolla el proceso de la motivación.

Aprenderemos cómo motivar eficazmente a nuestros colaboradores, y desarrollaremos las habilidades y destrezas que nos permitan optimizar nuestras fortalezas para resultar altamente motivadores, tanto en relación al desarrollo de nuestras propias tareas, como en la incentivación de los demás.

## OBJETIVOS

---

Dentro de los objetivos fundamentales del curso de motivación encontramos:

- Aprenderemos a conocernos a nosotros mismos y a comprender por qué hacemos las cosas. - Conocer qué mecanismos intervienen e influyen en la motivación de las personas - Establecer una serie de recetas para motivar ya no sólo a nuestros nuevos empleados sino también a sí mismo. . - Comprender cómo afectan la visión, los valores y el establecimiento de objetivos de una organización en la motivación de las personas que trabajan en la misma. - Conocer los procesos de desmotivación.

## CONTENIDOS

---

### MOTIVACIÓN Y AUTOMOTIVACIÓN

UNIDAD 1: Actividad Rol play Motivacion Colaboradores

UNIDAD 2: Introducción - Automotivación y motivación - La motivación - Incentivos positivos y negativos - Incentivos proporcionales - Personalizar objetivos positivos - Combinar incentivos - Incentivos y gestión de recursos

UNIDAD 3: Sistemas de motivación - Motivación intrínseca - Motivación y liderazgo

UNIDAD 4: Actividad Rol play Automotivación

UNIDAD 5: Liderazgo y delegación - Fijación de objetivos motivadores - Motivación y nivel de activación

UNIDAD 6: Motivando a nuestros colaboradores - Factores de automotivación - Estimulando nuestra motivación - Automotivación y objetivos - Fijación de metas personales

UNIDAD 7: Definiendo objetivos personales - Estado de flujo - Alcanzando el estado de flujo

UNIDAD 8: Conclusiones