

MOTIVACIÓN Y SATISFACCIÓN: CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL



Presentación

A todos y cada uno de nosotros nos motivan cosas diferentes. No hablamos simplemente de nuestro trabajo, sino de nuestra vida en general, desde lo que hacemos en nuestro tiempo libre de forma individual, a las actuaciones que compartimos con otras personas. Cada vez es más importante ser conscientes de lo que nos motiva, lo que consigue que nos sintamos bien con nosotros mismos, y lo que nos hace sentirnos frustrados o desmotivados.

En el presente curso vamos a intentar concretar lo máximo posible qué es lo que nos hace sentir bien, lo que nos motiva, por lo que estamos dispuestos a luchar y trabajar duro. Cómo podemos hacer que todo sea más fácil, que sintamos ilusión y ganas de avanzar en diferentes ámbitos como la creatividad, nuestros talentos y habilidades ocultas, etc.

Solo conociéndonos más y mejor sabremos hasta dónde podemos llegar.

Objetivos

Desde un autoconocimiento cada vez mayor, vamos a determinar cuáles son los factores que más nos motivan de forma individual en todos los ámbitos de nuestra vida. Cada persona es diferente y por lo tanto sus motivaciones y satisfacciones también lo son, es preciso que todos seamos conscientes de ello.

Descubriremos más cosas sobre nuestras emociones, las habilidades que poseemos, por qué actuamos de una forma y no de otra, en definitiva, conocernos mejor.

Vamos a procurar fomentar los aspectos y las acciones que nos hacen sentir bien, satisfechos con nosotros mismos, apoyándonos para ello en la automotivación. Solo si nosotros nos sentimos bien y motivados, podemos hacer que los que nos rodean, perciban esa sensación llena de fuerza y energía.

Dirigido a

Todas aquellas personas que busquen sentirse mejor, más satisfechos en su trabajo, con su pareja, y principalmente, con ellos mismos.

Todo aquel que quiera sentirse más motivado y quiera aprender cómo puede motivar a las personas que le rodean.

- 1. Motivación: Introducción e historia**
 - a. La motivación. Introducción
 - b. La motivación a lo largo de la historia

- 2. Autoconocimiento y autoestima**
 - a. Autoconocimiento: introducción
 - b. Autoestima

- 3. Inteligencia emocional y motivación**
 - a. Introducción
 - b. Las emociones
 - c. Destrezas sociales
 - d. La comunicación y su poder
 - e. Comunicación y trabajo
 - f. ¿Influyen las emociones en mi trabajo?

- 4. Habilidades sociales y motivación**
 - a. Introducción
 - b. ¿Cuándo se pueden aplicar las habilidades sociales?
 - c. Habilidades sociales: ventajas ahora y luego
 - d. Habilidades sociales más interesantes: la asertividad
 - e. Habilidades sociales: la escucha activa
 - f. La empatía
 - g. ¿Es usted una persona asertiva?

- 5. La motivación y el inconsciente. Teorías sobre la motivación**
 - a. Visión psicodinámica
 - b. Psicología positiva
 - c. Teorías sobre la motivación

- 6. Motivación y necesidades**
 - a. Necesidades fisiológicas
 - b. Necesidades psicológicas
 - c. Necesidades sociales

- 7. Planificación, programación, objetivos y motivación**
 - a. Introducción
 - b. De la planificación a la programación
 - c. Planificando, programando y determinando objetivos
 - d. Avanzando hacia el objetivo final
 - e. Elementos esenciales de los objetivos

Contenidos

8. Motivación extrínseca

- a. Introducción
- b. Motivaciones intrínsecas y extrínsecas
- c. Actuaciones concretas para motivar desde la motivación extrínseca
- d. La desmotivación

9. Motivación intrínseca y las organizaciones

- a. La motivación intrínseca
- b. Las organizaciones hoy en día

10. Motivación intrínseca y el ámbito laboral

- a. En busca de la autonomía
- b. Motivación intrínseca: lo esencial
- c. Mi trabajo tiene sentido
- d. Poder elegir
- e. Ser competente
- f. Progresando

TELEFORMACIÓN

Modalidad y duración

- **30 horas** de duración
- Plataforma, contenidos y sistema tutorial adaptado a Bonificaciones de Fundae con acceso a:
 - Contenido Multimedia.
 - Videotutoriales
 - Recursos Adicionales
 - Foros de Debate
 - Tutorías por Aula Virtual
 - Pruebas de evaluación

Fechas

Del 21 Febrero al 3 Mayo de 2022

El Formador

MANUEL MARTINEZ MORALES

Gestor y Formador Experto en la capacitación y desarrollo de habilidades. Dilatada trayectoria profesional como Consultor Senior de Recursos Humanos: Gestión de recursos, diseño de cursos, desarrollo de proyectos de diversa índole etc.

Su experiencia profesional se ha centrado en el mundo de los Recursos Humanos, especializándose en formación y desarrollo en entornos multinacionales, asumiendo puestos como Director de Formación en grandes empresas

Es Licenciado en Psicología por la UAM. Diplomado en Psicología Industrial por la UCM. Experto en Coaching e Inteligencia Emocional por la Escuela Superior Crearte Coaching de Madrid. Coach Profesional Certificado CPC. Colegiado 10395 por Asesco y Colegiado del COP. M-26486.



PRESUPUESTO

Hasta 9 alumnos	De 10 a 25 alumnos	De 26 en adelante
225 €/alumno	210 €/alumno	180 €/alumno
(7,5 €/h/alumno)	(7 €/h/alumno)	(6 €/h/alumno)

Este curso es 100% bonificable ante Fundae.

Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.