



# Automotivación, felicidad y conciencia para una mejor competencia profesional

REFERENCIA: D00001



## TIPO Y DURACIÓN

La metodología del curso es eminentemente práctica, combinando las explicaciones teóricas con ejercicios prácticos de aplicación. El taller se organiza en dos ejes: un taller de autoconocimiento y mejora de las estrategias personales de automotivación y una exposición de recursos y teorías de automotivación. Al mismo tiempo se pondrá en valor diferentes herramientas prácticas de creatividad que ayudarán en el desarrollo personal y de los equipos profesionales. El programa tiene una duración de 15 horas a realizar en mañanas o tardes en sesiones de 5 horas.

## DESCRIPCIÓN

Las dinámicas en el aula son activas, deductivas desde la propia experiencia del participante y totalmente centradas en el juego adulto para aprender más rápidamente y que la incorporación de las actitudes sea más intensa.

La evaluación del programa se basará en la asistencia a un mínimo del 75% de las horas del programa, así como la realización de los trabajos individuales y grupales propuestos por la docente en el aula.



## OBJETIVOS

- \* Conocer los elementos que intervienen en los procesos mentales
- \* Practicar recursos y estrategias de automotivación en los momentos actuales de complejidad
- \* Comprender cuáles son nuestros pensamientos limitadores y aprender a sustituirlos por pensamientos positivos, que favorezcan la construcción de hábitos que nos hacen sentir bienestar.
- \* Conocer los modelos individuales de automotivación y analizarnos para mejorar nuestra manera de funcionar
- \* Aplicar las técnicas creativas como recurso de automotivación y siempre desde casos prácticos de nuestro día a día

## CONTENIDO

- Bloque 1:** Distinción entre motivación y automotivación
- Bloque 2:** Análisis de los diálogos internos motivadores y no motivadores
- Bloque 3:** Definición eficiente de objetivos personales desde la automotivación
- Bloque 4:** Cómo nos expresamos, lo revisaremos para investigar la propia motivación y sus características
- Bloque 5:** Los niveles lógicos para aplicar la coherencia interna en el estado de motivación
- Bloque 6:** La escala de valores y su congruencia como elemento clave de automotivación, qué tenemos y cómo lo sabemos?
- Bloque 7:** Aplicación de técnicas creativas que nos ayudarán a ser más eficientes y mejorar nuestra motivación



✉ [hola@optimas.online](mailto:hola@optimas.online)

☎ +34 687 76 23 16

 OPTIMAS