



Motivación y automotivación en tiempo de crisis

REFERENCIA: CD0001

TIPO Y DURACIÓN

La metodología del programa es totalmente vivencial y práctica. Veremos soluciones y herramientas que practicaremos en cada paso para revisar su utilidad.

El programa tiene una duración total de 15 horas de estudio.

DESCRIPCIÓN

Todo cambia, y actualmente aún más. Estamos en momentos de mucha incertidumbre, de muchos cambios externos e internos.

Ahora más que nunca hace falta ver qué herramientas tenemos internamente para ponerlas en juego y ver qué nos puede ayudar a comenzar el día con energía y seguir manteniéndola durante toda la jornada.

Ver qué botón hay que tocar y apretar para sacar lo mejor que llevas dentro y entender que depende de ti y qué no depende de ti. Saber enfocarnos bien es vital.

OBJETIVOS

- 1- Conocer los elementos que intervienen en los procesos mentales.
- 2- Practicar recursos y estrategias de automotivación.
- 3- Conocer los modelos individuales de automotivación.
- 4- Aplicar las técnicas creativas como recurso de automotivación.

CONTENIDO

Bloque 1: Distinción entre motivación intrínseca y extrínseca.

Bloque 2: Análisis de los diálogos internos motivadores y no motivadores en tiempos de crisis.

Bloque 3: La escala de valores y su congruencia como elemento clave de automotivación.

Bloque 4: Los metaprogramas. Tipos y modelos individuales y la aplicación del día a día.

Bloque 5: Las submodalidades para investigar la propia motivación y sus características.

Bloque 6: Los niveles lógicos para aplicar la coherencia interna en el estado de motivación.

Bloque 7: Definición eficiente de objetivos personales desde la automotivación.

Bloque 8: Aplicación de las técnicas a la automotivación. Análisis de las estrategias personales de automotivación.

✉ hola@optimas.online

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS