



# Motivación

## Modalidad:

e-learning con una duración 28 horas

## Objetivos:

¿Qué te motiva? ¿Qué motiva a tus colaboradores?

### 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.

## 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.