



Motivación y Automotivación

 Duración: 10.00 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

- 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.

UNIDAD 1 - MOTIVAR COLABORADORES: INCENTIVOS POSITIVOS Y NEGATIVOS

- Qué nos motiva
- Motivar a los colaboradores
- Automotivación y motivación
- La motivación
- La motivación y el sistema de gratificación cerebral
- Incentivos positivos y negativos
- Incentivos proporcionales
- Personalizar objetivos positivos
- Combinar incentivos
- Incentivos y gestión de recursos
- Actividad Rolplay: Cómo motivar a los Colaboradores

UNIDAD 2 - MOTIVACIÓN INTRÍNSECA PARA ESTIMULAR COLABORADORES

- Motivación intrínseca y extrínseca
- El refuerzo inmediato
- Motivación intrínseca (I)
- Motivación intrínseca (II)
- Motivación y liderazgo
- Impedir la desmotivación
- Actividad: El arte de la delegación. El Caso Práctico de Virgin

UNIDAD 3 - CÓMO FIJAR OBJETIVOS MOTIVADORES

- Delegación
- Fijación de objetivos motivadores
- Motivación y nivel de activación
- Actividad Rolplay: Cómo utilizar de forma óptima los incentivos económicos para motivar

UNIDAD 4 - CÓMO AUTOMOTIVARSE A SÍ MISMO DE FORMA EFICAZ

- Velocidad y estados anímicos
- Factores de automotivación
- Estimulando nuestra motivación
- Motivación vs. abulia
- Automotivación y objetivos
- Fijación de metas personales
- Actividad Rolplay: Claves de la Automotivación

UNIDAD 5 - MOTIVACIÓN CON EL TRABAJO: FLUIR

- Estado de flujo
- Alcanzando el estado de flujo
- Actividad: Qué impulsa la automotivación. El Caso Práctico de David Meca
- Actividad: La voluntad a superarse de forma continua

UNIDAD 6- CONCLUSIONES Y CASO PRÁCTICO

- Conclusiones

- Caso Práctico
- Test Final
- Documentación