

Curso AUTOMOTIVACIÓN

MODALIDAD: DISTANCIA / TELEFORMACIÓN

DURACIÓN: 40 HORAS

DIRIGIDO A:

Trabajadores que requieran de formación en materia de habilidades y técnicas de automotivación, y que, bien por razones organizativas, de polivalencia, movilidad funcional, desarrollo profesional u otras, pudieran requerir la adquisición de competencias en este área. Como norma general, los destinatarios son trabajadores cualificados que pertenecen a diferentes colectivos profesionales y áreas funcionales de las empresas.

OBJETIVOS GENERALES:

- Adquirir y practicar los conceptos, procedimientos y técnicas necesarios para poner en práctica estrategias de automotivación, eliminando la dilación y sus causas y desarrollando la autodisciplina y el autoliderazgo para mejorar la motivación en el desempeño de tareas.
- Contribuir al desarrollo profesional de los participantes, mejorando su empleabilidad mediante aprendizajes funcionales que supongan la adquisición de competencias transversales relevantes en el mundo empresarial.
- Inculcar en los asistentes la importancia de la automotivación, la autodisciplina y el autoliderazgo en la mejora de la productividad y la eficacia en el desempeño.

CONTENIDOS:

MÓDULO 1: LA IMPORTANCIA DE LA MOTIVACIÓN.

- 1.1. Qué es la motivación.
- 1.2. Beneficios de la motivación.
- 1.3. Cómo utilizar la motivación para mejorar el rendimiento.
- 1.4. Cómo aumentar la motivación.
 - 1.4.1. Superar la dilación.
 - 1.4.2. Aplicar la autodisciplina.
 - 1.4.3. Practicar el autoliderazgo.

MÓDULO 2: SUPERAR LA DILACIÓN.

- 2.1. Importancia de superar la dilación.
- 2.2. Los signos de la dilación.
- 2.3. Identificar los hábitos de dilación.
- 2.4. Causas de la dilación:
 - 2.4.1. Temor al desasosiego emocional.
 - 2.4.2. Miedo al fracaso.
 - 2.4.3. Miedo al éxito.
 - 2.4.4. El perfeccionismo.
 - 2.4.5. El nerviosismo.
 - 2.4.6. La rebeldía.
- 2.5. Estrategias para superar la dilación:
 - 2.5.1. Centrarse en los beneficios y los costes.
 - 2.5.2. Utilizar recompensas y castigos.
 - 2.5.3. Gestionar la tarea.
 - 2.5.4. Determinar las inquietudes.



- 2.5.5. Elaborar un plan de acción.
- 2.5.6. Enfrentarse a los miedos.

MÓDULO 3: APLICAR LA AUTODISCIPLINA.

- 3.1. La autodisciplina y su importancia para la motivación.
- 3.2. Beneficios de la autodisciplina:
 - 3.2.1. Aumento de la productividad.
 - 3.2.2. Mejorar las habilidades de solución de problemas.
 - 3.2.3. Mejorar las habilidades de administración del tiempo.
 - 3.2.4. Crear una reputación de persona seria y formal.
- 3.3. El equilibrio y la autodisciplina eficaz.
- 3.4. Importancia de la iniciativa en la autodisciplina.
- 3.5. Importancia de los modelos de conducta para desarrollar la autodisciplina.
- 3.6. Papel de la comunicación en la autodisciplina.
- 3.7. Proceso de comunicación para mejorar la autodisciplina.
 - 3.7.1. Crear reafirmaciones concretas.
 - 3.7.2. Crear reafirmaciones reforzadoras.
 - 3.7.3. Crear reafirmaciones personales.
- 3.8. Separar los diferentes papeles que desempeña en la vida.
- 3.9. Proceso para practicar más la autodisciplina.
 - 3.9.1. Determinar los objetivos.
 - 3.9.2. Elaborar un plan de acción.
 - 3.9.3. Poner el máximo empeño en las tareas.
- 3.10. La visualización y la mejora de la autodisciplina y la motivación.

MÓDULO 4: PRACTICAR EL AUTOLIDERAZGO.

- 4.1. El autoliderazgo y su importancia.
- 4.2. Cómo afecta la percepción al autoliderazgo.
- 4.3. La responsabilidad y el autoliderazgo.
- 4.4. Riesgos para la capacidad de practicar el autoliderazgo.
 - 4.4.1. Poner excusas.
 - 4.4.2. Esperar lo normal.
 - 4.4.3. Sucumbir al pensamiento del grupo.
 - 4.4.4. Creer en la impotencia aprendida.
- 4.5. Cómo puede ayudar el autoliderazgo a modificar los malos hábitos.
 - 4.5.1. Comprender los malos hábitos.
 - 4.5.2. Implementar nuevos comportamientos.
- 4.6. El autoliderazgo y la motivación en tareas no gratificantes.
- 4.7. Factores que motivan a realizar tareas.
 - 4.7.1. Las tareas aportan una sensación de control.
 - 4.7.2. Las tareas merecen la pena.
 - 4.7.3. Las tareas nos hacen sentirse bien.
- 4.8. Cómo cultivar la motivación.