



Curso ON-LINE

MOTIVACIÓN

---

## 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 autosabotajes 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.

## ÍNDICE

### **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? Automotivación.
- 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.