

## Motivación: El poder de la Actitud

Nivel intermedio.

Ubicación: Madrid.

5 horas lectivas.

Duración: 1 día.

### Descripción

Saber motivar y automotivarse es una de las competencias que más se valoran en el contexto socio-empresarial que estamos viviendo. Requiere una serie de habilidades y técnicas que se pueden desarrollar.

Este programa, da las claves para automotivarse, fomentando actitudes posibilitadoras en el entorno de las organizaciones.

No olvidemos que la motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo.

«Tu puesto de trabajo no es el trabajo. Lo que hagas desde tu corazón y alma es tu trabajo...entonces, solo entonces, hay una oportunidad para dejar huella» (Seth Godin).

### ¿Cuáles son los objetivos de este curso?

Los participantes van a aprender herramientas de motivación y cómo aplicarlas para su desarrollo profesional.

Esto les va a permitir fomentar un ambiente de trabajo adecuado, flexible y autónomo, aumentando su productividad y el buen ambiente laboral, así como la consecución de sus objetivos.

Este programa tiene como objetivo:

- Tomar conciencia de la importancia de la capacidad de automotivación en las habilidades profesionales.
- Focalizar el desarrollo de la motivación como medio para optimizar el rendimiento.
- Aprender técnicas motivacionales y saber aplicarlos adecuadamente en el contexto laboral.
- Desarrollar acciones prácticas motivacionales que eviten el conflicto y permitan cambios de actitudes permanentes.
- Propiciar un entorno de trabajo motivado y orientado a la consecución de los objetivos.
- Potenciar el talento y las habilidades individuales para mejorar la práctica del empoderamiento.
- Identificar los factores personales que pueden estar frenando la motivación.
- Fomentar actitudes de motivación hacia la acción.

### ¿A quién va dirigido?

A todos aquellos profesionales que quieran reforzar su motivación para generar un cambio actitudinal en su desempeño laboral y su crecimiento personal.

## Requisitos

Actitud receptiva.

## ¿Qué distingue a este curso de los demás?

Se emplea una metodología basada en la auto-observación, en el "darse cuenta" y en el paso a la acción.

Es constante e innata la interacción e implicación de los participantes, siendo fundamental hacerles salir de su zona de confort.

La sesión formativa es eminentemente práctica. Al finalizar, cada alumno contará con su propio plan de acción.

## Temario

1. Claves de la motivación.  
Necesitamos motivación: Conducta/satisfacción/instintos/emociones.  
Motivación positiva/negativa y extrínseca/intrínseca.  
La motivación se aprende: Motivación para el cambio.
2. Automotivación: El principio de marcar la diferencia.  
La motivación empieza de dentro hacia afuera.  
¿Cómo nos automotivamos?: La mente crea la realidad.  
Herramientas motivacionales. Cómo sacar la basura mental.
3. ¿Dónde estoy?: La brújula de la motivación.  
Elijo mi actitud.  
Practico la autonomía.  
Ejercicio la maestría.  
Defino mi propósito.  
Pongo foco.  
Soy resiliente.  
Celebro mis éxitos.  
Conecto con los demás.
4. Me pongo en marcha: Sin acción no hay cambio.

## **Profesor**



### **Sara Bartol** **Coach Ejecutiva**

Profesional con una amplia experiencia en puestos directivos y gestión de equipos en el entorno multinacional.

Es la CEO de Alcanza, empresa especializada en el desarrollo de competencias y habilidades directivas y de equipos, mediante Programas Formativos y Procesos de Coaching Ejecutivo y de Equipos.

Cuenta con una sólida formación: Licenciada en Pedagogía, Coach Profesional Certificada, Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL) y Especialista en Inteligencia Emocional.

Es además, Instructora de "Firewalking", dinámicas de Alto Impacto para Equipos de Alto Rendimiento.

Uno de sus registros de mayor impacto es como speaker y formadora motivacional, por su derroche de energía, inspiración, diversión, pasión y compromiso. Trabaja desde la firme convicción de que "tu motivación y tu actitud van a determinar tu éxito".

## **Titulación**

En caso de superar el curso, se obtendrá un diploma acreditativo al final del mismo.