

Categorías: Habilidades

### **OBJETIVOS**

Desarrollar las habilidades y destrezas que permiten el desarrollo de la motivación y la automotivación, aplicando los mecanismos que influyen e intervienen en cada uno de los procesos. - Analizar el proceso motivacional para una adecuada comprensión de cómo motivar y motivarse a uno mismo, teniendo en cuenta las emociones y la propia voluntad. - Identificar las distintas teorías relacionadas con la motivación. - Analizar los distintos tipos de motivación y las habilidades necesarias para su aplicación tanto en el ámbito laboral como personal.

### **CONTENIDOS**

Introducción a la motivación ¿Qué es la motivación? Motivación y voluntad. Motivación y emoción. Cómo y para qué motivarse. Proceso motivacional. Enfoques de la motivación Motivación por necesidades. Pirámide de Maslow. Teoría de Alderfer ERC. Teoría de McClelland. Fijación de Metas. Edwin Locke. Enfoque Social. Bandura. Tipos de motivación ¿Qué es lo que nos motiva? Motivación laboral. Motivación personal. Automotivación.

