



Temario del Curso Presencial:

“Automotivación: Entrenando tu Poder Interno”

Intensivo de 2 Días: 16 Horas

Conmutador: 55 5343 5061

<http://capitacionrealestrategy.com> Email: capitacion@realestrategy.com

MÓDULO 1. Conociendo tu poder interno

OBJETIVOS

- ✓ Entender como la automotivación puede cambiar todo tu entorno.
- ✓ Autorrealización: Clave de la felicidad y paso subsecuente de la automotivación.
- ✓ Aplicar las técnicas subconscientes de la automotivación.
- ✓ Entender que nuestro entorno afecta de manera positiva o negativa.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Introducción

- ✓ Qué es la autoestima
- ✓ Qué es la motivación
- ✓ Qué es el optimismo
- ✓ Qué es la autorrealización

2. YO soy importante

- ✓ Importancia de conocerte y conocer tu poder interno.
- ✓ Saber qué es lo importante para mí y utiliza eso como automotivación.
- ✓ Aprendiendo a descubrir que te motiva y cómo generar ese proceso de automotivación.
- ✓ Nuestro entorno no debe afectar tu la forma en como percibes el mundo. ¡Te enseñamos cómo!

3. La importancia de conocer mis motivadores

- ✓ Identificar tus motivadores como elemento clave para tu automotivación.
- ✓ Cómo no perder la fe en uno mismo aún en etapas de crisis emocionales.
- ✓ La Motivación Intrínseca
- ✓ La Motivación Extrínseca
- ✓ Entender la diferencia entre Necesidades vs Deseos

4. La automotivación es solo mía: Entendiendo el concepto y particularizándolo a mi caso

- ✓ Cómo liberarse de la dependencia emocional a factores externos
- ✓ Técnicas para automotivarse:
 - Determinar metas
 - No tener miedo a equivocarse
 - Aprender algo nuevo cada día
 - Invertir en fuente de satisfacción
 - Sal de la zona de comfort
 - Brindarse premios

5. La autorrealización

- ✓ Pirámide de Maslow y su aplicación práctica

MÓDULO 2. Cómo desarrollar una personalidad ganadora

OBJETIVOS

- ✓ Descubrirás cómo todos tenemos una personalidad ganadora en nuestro interior

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. Las metas
 - ✓ ¿Qué son exactamente las metas a corto, mediano y largo plazo?
 - ✓ ¿Por qué son importantes?
 - ✓ Dimensiones de una meta
 - ✓ ¿Cómo establecer una meta para que realmente cumpla su objetivo?
 - ✓ ¿Cómo llegar a la meta?
2. Teorías implícitas como organizadoras de las metas y la conducta.
 - ✓ Personas con metas de rendimiento
 - ✓ Personas con metas de aprendizaje
 - ✓ Bienestar personal
3. Los fracasos son motivos para seguir
 - ✓ Proceso de internalización
 - ✓ Reconocer los sentimientos en relación con la actividad
 - ✓ Efecto de la automotivación infantil
4. Objetivo de vida:
 - ✓ Aspiraciones personal y profesionales
 - ✓ Mi percepción de las cosas
 - ✓ Las demás personas tienen su propio criterio al igual que yo
 - ✓ Los obstáculos existen y solo son eso.
5. Estado de ánimo
 - ✓ Una sociedad negativa que no debe afectar nuestra motivación interna.
 - ✓ Manejo de las emociones positivas
 - ✓ Manejo de las emociones negativas
 - ✓ Equilibrio Psicológico
 - ✓ Las personas y el entorno como influencia emocional