

# matrícula10

## FICHA TÉCNICA

<b>Modalidad</b>	Online
<b>Acción formativa</b>	<b>MOTIVACIÓN</b>
<b>Área profesional</b>	Soft Skills
<b>Profesor</b>	Titulación universitaria. Mínimo 3 años de experiencia docente. Formación metodológica.
<b>Evaluación</b>	Evaluación continua a través de las autoevaluaciones de cada unidad. <b>NO SIENDO OBLIGATORIAS LAS ACTIVIDADES</b>
<b>Objetivos</b>	<p>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 auto-sabotajes 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.</p>
<b>Índice</b>	<p>UD1. ¿Qué es la motivación?.</p> <p>1.1. Introducción. 1.2. Motivación extrínseca y motivación intrínseca. 1.3. Tipos de motivación.</p> <p>UD2. Claves para construir y llenar una buena “mochila de motivación”.</p> <p>2.1. Claves para construir una buena base de motivación.</p> <p>UD3. ¿Cómo motivar?.</p> <p>3.1. ¿Cómo te motivas? Auto motivación. 3.2. ¿Cómo podemos motivar a otras personas?. 3.3. La importancia de la disciplina. UD4. El poder que hay dentro de nosotros.</p> <p>4.1. El cerebro. 4.2. El estado de “flow”. 4.3. La actitud mental positiva. 4.4. La importancia del lenguaje que utilizamos.</p>

4.5. La ley del espejo.

4.6. Más herramientas.