

PROPUESTA PROYECTO “AUTOMOTIVACIÓN “ PARA LA UCLM + 50 – “JOSE SARAMAGO” PARA EL CURSO 2022/23

INDICE:

1.- AUTOMOTIVACIÓN Y ACTITUD POSITIVA.

- .- Actitud positiva. Definición y características de las personas con una actitud positiva.

2.- INTELIGENCIA EMOCIONAL Y MOTIVACIÓN.

- .- El conocimiento de las propias emociones.
- .- Saber motivarse.
- .- Los enemigos de la motivación.

3.- DESARROLLO DEL AUTOCONOCIMIENTO.

- .- Autoconcepto.
- .- Autoestima.
- .- Autorrealización.
- .- La capacidad de motivarse a uno mismo.

4.- CONOCIMIENTO DE MI MOTIVACIÓN.

A).- FUENTES DE MOTIVACIÓN.

- .- Motivación de logro.
- .- Motivación de afiliación.
- .- Motivación de poder.
- .- Motivación de competencia.

B) LAS 3 COMPETENCIAS MOTIVACIONALES FUNDAMENTALES.

- .- Logro.
- .- Compromiso.
- .- Iniciativa y optimismo.

C) LOS TIPOS DE MOTIVACIÓN.

- A) Motivación Intrínseca.
- B) Motivación Extrínseca.
- C) Motivación Positiva y Negativa.

5.- ASPECTOS MOTIVADORES. MOTIVACIÓN DE OTROS.

- .- RECOMPENSAS CON LAS QUE SE SUELE MOTIVAR A LAS PERSONAS.

- .- MOTIVACIÓN: EL SECRETO DEL RENDIMIENTO EN EL ÁMBITO LABORAL
- .- LA TEORÍA DE MASLOW.
- .- SE ATRAPAN MÁS MOSCAS CON MIEL QUE CON VINAGRE.

6.- OPTIMISMO Y PROACTIVIDAD .

- .- MOTIVACIÓN LABORAL EN LA EMPRESA
- ¿Cómo motivar a tu plantilla?

7.- CONSTRUIR PENSAMIENTOS PROACTIVOS.

- .- El poder del pensamiento proactivo.
- .- El pensamiento proactivo o cómo aspirar a un futuro más positivo (y saludable)
- .- Una mentalidad positiva, creativa y flexible.
- .- Tolerancia a la frustración.
- .- La realidad está llena de patrones.
- .- La Ley de la atracción.

8.- DECÁLOGO DE AUTOMOTIVACIÓN.

- .- SOLUCIONES DE URGENCIA PARA LA AUTOMOTIVACIÓN.
- .-LAS 8 MANERAS DE MEJORAR LA MOTIVACIÓN LABORAL

EL PROYECTO SE REALIZARÁ MEDIANTE PRESENTACIÓN POWER POINT, CON VIDEOS, CANCIONES, TEST, CUENTOS, DINÁMICAS, FOROS DE PARTICIPACIÓN.... FACILITANDO HERRAMIENTAS PARA EL CONOCIMIENTO Y GESTIÓN DE NUESTRAS HABILIDADES PARA CONSEGUIR NUESTRAS METAS Y OBJETIVOS.