

AF | 99002

Formato: Programado | A medida

Motivación, éxito y felicidad

DIRIGIDO A

Todo trabajador que necesite desarrollar la capacidad de automotivarse.

OBJETIVOS

- Descubrir y potenciar nuestras fortalezas y recursos propios, aprender a desarrollar relaciones positivas y estimular nuestro optimismo como habilidad para la vida.

CONTENIDOS

MOTIVACIÓN, RECURSOS Y GESTIÓN

- Pensamiento positivo: qué es y cómo puede ayudarnos.
- La actitud y su efecto multiplicador en la fórmula del cambio.
- Círculo de Influencia y Círculo de Preocupación.
- Resiliencia: aprender a reenfocar la situación, aprovechar las fortalezas y aprender a aprovechar lo bueno.
- Autoconocimiento emocional. Vocabulario emocional: poner nombre a lo que sentimos.
- Emociones positivas: felicidad, alegría, amor, resiliencia y actitud proactiva.
- Concepto de felicidad y bienestar. Estimular nuestro optimismo como habilidad para la vida.
- Importancia de la percepción, las propias creencias, experiencias y el punto de vista: cuándo ves el vaso medio lleno o medio vacío.
- Conectar con nuestras motivaciones. ¿Qué es la motivación? Importancia de tener metas y objetivos claros.
- Historias de vida motivadoras: reflexión y conexión con nuestra propia historia. Capacidad de adaptación a los cambios, superación de adversidades y gestión de situaciones de crisis.



Duración

4 horas



Modalidad

Presencial