

MOTIVACIÓN



Área: General
Modalidad: Teleformación
Duración: 30 h
Precio: Consultar

[Curso Bonificable](#)
[Contactar](#)
[Recomendar](#)
[Matricularme](#)

OBJETIVOS

Conocer los primeros pasos para afrontar los problemas, que acciones tomar y cómo un cambio de actitud puede ser positivo.
Aprender y diferenciar los diferentes sentimientos y estados de ánimo que influyen en la motivación.
Aprender que es la asertividad y distinguir aquellos comportamientos no asertivos.

CONTENIDOS

Introducción.

- 1.- Pasar de Víctima a Responsable.
- 2.- La acción. Sabemos lo que tenemos que hacer, pero nunca lo hacemos.
- 3.- El cambio de actitud.
- 4.- Empowerment.
- 5.- Los pensamientos: Tu calidad de vida, depende de tu calidad de pensamiento.
- 6.- El dolor y el sufrimiento: Diferencias.
- 7.- La felicidad.
- 8.- El entorno te condiciona.
- 9.- La autoestima.
- 10.- La asertividad.
- 11.- El estado de ánimo.
- 12.- La generosidad.
- 13.- Valora lo que tienes.