

Motivación El pensamiento y la actitud positiva



Área: General
Modalidad: Teleformación
Duración: 50 h
Precio: Consultar

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

OBJETIVOS

En este curso aprenderás a gestionar el optimismo de forma inteligente: ver oportunidades en la superación de los obstáculos, confiando en nuestro potencial y capacidad de reajustar tu comportamiento a las situaciones nuevas o complejas, buscar alternativas y gestionar estrategias de acción.

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS DEL CURSO

UNIDAD 1. MOTIVACIÓN

- 1.1. PASAR DE VICTIMA A RESPONSABLE
- 1.2. LA ACCIÓN.
- 1.3. EL CAMBIO DE ACTITUD

UNIDAD 2. LA ACTITUD POSITIVA

- 2.1. CLAVES PARA MEJORAR LA ACTITUD POSITIVA
- 2.2. LOS PENSAMIENTOS
- 2.3. COMO PASAR DE PREOCUPARSE A OCUPARSE
- 2.4. LA ACEPTACIÓN
- 2.5. DOLOR Y SUFRIMIENTO
- 2.6. DOLOR Y SUFRIMIENTO
- 2.7. RESILENCIA
- 2.8. LA FELICIDAD
 - 2.8.1. Claves de la Felicidad.
- 2.9. LA RISA
- 2.10. EL ENTORNO TE CONDICIONA

UNIDAD 3. LA AUTOESTIMA

- 3.1. EL COMO MEJORAR LA AUTOESTIMA
- 3.2. ENEMIGOS DE LA AUTOESTIMA
- 3.3. LA IMPORTANCIA DE SER AUTENTICO
- 3.4. LA AESTIVIDAD
- 3.5. EL ESTADO DE ANIMO
- 3.6. OPTIMISMO VS. PESIMISMO
- 3.7. LA GENEROSIDAD

UNIDAD 4. TECNICAS DE AUTOMOTIVACIÓN

- 4.1. ENERGIA
- 4.2. LA TARJETA 5X4
- 4.3. LA DISOCIACIÓN Y LA ASOCIACIÓN
- 4.4. FLUIR
- 4.5. FEEDBACK POSITIVO

BY URBIOLA

UNIDAD 5. REINVENTARSE
5.1. REFLEXIÓN FINAL