AUTOESTIMA I MOTIVACIÓ AL LLOC DE TREBALL

www.grupsural.com

OBJECTIUS

Aprendre eines d'autoconsciència que faciliten el desenvolupament de la motivació i l'autoestima al lloc de treball

Conèixer la importància de la motivació, de tenir un propòsit motivador i redefinir des d'on adquirim els compromisos per encarar-nos amb convicció cap a ells

Potenciar i recuperar el lideratge d'un mateix, responsabilitzar-nos per aconseguir allò que volem

Identificar els recursos i marges de millora, identificant les competències personals

Aprendre i practicar com potenciar el treball en xarxa i els contextos que ens ajudaran a aconseguir els objectius laborals

PROGRAMA

1. Connectar amb el "per a què" que ens mou

Les bases de la motivació. La piràmide de Maslow i els principis de Covey
La importància de tenir un propòsit motivador
Lideratge d'un mateix
Sortir del victimisme i responsabilitzar-nos per aconseguir allò que volem
La programació mental per millorar hàbits i aconseguir propòsits

2. La base emocional de la motivació: autovaloració i autoestima

Com es construeix l'autoestima, com la podem cuidar i enfortir
Gestió de les emocions
Entrenar un canal de relació intrapersonal apreciatiu que ens permeti avançar
Redefinir creences limitants sobre nosaltres i sobre el nostre entorn
El canvi de les actituds reactives cap a les proactives

3. Recursos personals

Les competències personals: Punt de partida i de millora. Descobrir el nostre verdader potencial per afrontar els nostres objectius
Tècniques de visualització per aconseguir més vitalitat i energia per l'automotivació
El treball en xarxa: teixir complicitats
Potenciant el millor context ens ajudarà a aconseguir el que volem

4. Pla de treball personal

Durada: 15 HORES

grupsural@grupsural.com
93 891 50 08 / 610 2259 06
https://www.linkedin.com/company/grup-sural-consultors
www.grupsural.com