

Mindfulness y automotivación en el trabajo

Duración: 60 h

Objetivos

- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness.
- Analizar los conceptos clave para la comprensión del Mindfulness, así como los beneficios de su práctica.
- Identificar la efectividad de algunas de las estrategias para la práctica y potenciación en Mindfulness para su aplicación personal y/o profesional.
- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness para una regulación emocional plena.
- Mejorar el conocimiento propio mediante los mecanismos y las técnicas de automotivación.
- Conocer el concepto de motivación y los elementos que intervienen en ella.
- Descubrir la relación de la motivación con otros procesos.
- Identificar la relación entre el bienestar de las personas y el grado de autoconocimiento de las mismas.
- Descubrir la capacidad de la automotivación en tu trabajo.

TEMARIO

Tema 1. Introducción al Mindfulness

¿Qué es Mindfulness?

Evidencias científicas del mindfulness

Respiración consciente

Beneficios de Mindfulness

Tema 2. Estrategias para la práctica del Mindfulness

Resiliencia

Meditación

Técnicas de relajación

Mindfulness para la vida cotidiana

Mindfulness en el ámbito laboral

Tema 3. Mindfulness para la gestión emocional

¿Qué son las emociones?

Inteligencia Emocional

Regulación Emocional

Mindfulness para gestionar emociones

Tema 4. ¿Qué son la motivación y la automotivación?

Concepto de motivación.

Ciclo de la motivación.

Aprendizaje de la motivación.

Necesidades: pirámide de Maslow.

Tipos de motivación: la automotivación.

Tema 5. Automotivación y otros procesos

Automotivación, satisfacción, rendimiento.

Automotivación y voluntad.

Inteligencia emocional: habilidades.

Proceso de cambio.

La desmotivación.

Tema 6. El camino de la automotivación

Automotivación y bienestar.

Elaborar un guion de vida.

Pasar a la acción.

Formarse.

Los 7 hábitos de Covey.

Marcar unos objetivos.

Tema 7. Automotivación en el trabajo

Los beneficios de la automotivación.

Factores que influyen en la automotivación laboral.

Las organizaciones y el entorno de trabajo.

Incrementar la automotivación laboral.

Desmotivación laboral.

Introducción a la PNL.