

CURS

MOTIVACIÓ PERSONAL CENTRAT EN L'ÀMBIT LABORAL



Consciència Educativa
Gestió Emocional d'Equips
Autoconeixement i Transformació Personal
www.annaserradolcet.com



OBJECTIUS

- Desenvolupar **habilitats personals** per la gestió emocional i la motivació personal.
- Facilitar **eines d'autoconeixement** per millorar la relació amb un mateix/a i els altres.
- Analitzar quins factors provoquen **malestar, tensió i desgast** tant cognitiu com emocional en el treball.
- Comprendre quines actituds generen **benestar** i quines distanciament i desmotivació.
- Identificar **inèrcies mentals** que van en contra de la satisfacció.
- Generar recursos interiors per viure una major **autorealització** en l'entorn laboral.
- Oferir **estratègies per reconstruir** el sentit a la feina.
- Fomentar pensaments que generin **claredat, consciència i entusiasme**.

CONTINGUTS

- Àrees personals on afecta la **desmotivació** en el treball.
- **Conseqüències emocionals** de la desmotivació.
- Expressions i actituds quotidianes de **desgast i distanciament**.
- Actuacions interiors per **transformar** les situacions de malestar.
- Eines per facilitar el **benestar** i la **regeneració** interior.
- Expressions i actituds quotidianes de **compromís, acceptació i autovaloració**.
- Actituds que van a favor del **creixement** i l'**evolució** dins l'entorn laboral.
- Coneixements per fer possible **canvis i renovacions** personals.





METODOLOGIA

- S'aporten **coneixements** per donar resposta a les situacions quotidianes que es volen transformar en l'àmbit laboral.
- Es proposen **activitats comunicatives** i **dinàmiques** per desenvolupar eines útils i pràctiques i generar més capacitat d'autogestió mental i emocional.
- Presencial o Online

DESTINATARIS

- Per a tots aquells que treballen en grup i volen millorar la **cohesió**, la **implicació** i la **responsabilitat** individual i col·lectiva.

TEMPORALITZACIÓ

- Formació de 12/16 hores