

Motivació i creixement personal

La motivació és un dels elements fonamentals per entendre el comportament humà, el nostre i el de la resta de persones amb les que interactuem. Necessitem ser capaces d'identificar quan una persona està motivada o no ho està, i com es desenvolupa el procés de la motivació.

Objectiu

- Aprendre com motivar eficaçment i com motivar-nos d'una manera efectiva.
- Optimitzar les nostres fortaleses per resultar altament motivadors.
- Entendre a nosaltres mateixos i a comprendre per què fem les coses.
- Conèixer què mecanismes intervenen i influeixen en la motivació de les persones
- Conèixer els processos de desmotivació.

Continguts

1.El posicionament i la intenció motivadora.

- Esforç, sacrifici versus joc
- Entendre el posicionament que s'ha de tenir per motivar
- Com discernir la intenció positiva de la motivació

2. Motivació i desmotivació

- Entendre els conceptes
- Escoltar que hi ha darrera de cadascun d'ells, en nosaltres
- Entendre quina informació ens està donant
- Com sortir del càstig i del premi, que no ens funcionen

3 .Com activar els objectius motivadors

- Fixació d'objectius motivadors
- Com automotivarse de forma eficaç
- Factors d'automotivació
- Cas pràctic

4. Pràctica de les eines per fer un pla

Formadora

Nuria Sánchez

Directora del projecte Jo decideixo, Jo resolc.

Presidenta de l'associació diversitat i ciutadania.

Treballadora social i medidora.

Dades d'impartició del curs

Dies: 14, 21, 28 juny 2018

Horari: de 9:30 a 14:30h

Lloc: *Seu de Dincat* - c/ Joan Güell, 90-92 – 08028 Barcelona

Total hores curs: 15h

INSCRIPCIÓ AL CURS

Període de preinscripció: fins al 12 de juny o fins esgotar les places.

Preu de la inscripció: 195 € (formació bonificable)

Per formalitzar la inscripció, cal:

1. Omplir el formulari d'inscripció que trobareu al següent link (amb totes les dades que es demanen):

[Formulari d'inscripció](#)

2. Fer l'ingrés al compte del Banc Santander: **IBAN ES51 0049 1878 9022 1029 9514**, amb el concepte: Nom participant + **MOTI**, i enviar el rebut de pagament, via mail a Roger Edo redo@dincat.cat

Per a qualsevol consulta, podeu contactar amb Olga Poyatos: opoyatos@dincat.cat.

(No es considerarà inscrit el participant que no hagi formalitzat la matrícula d'acord amb aquestes instruccions).

Informació d'interès

- Dincat AEES es reserva el dret d'anul·lar o canviar les dates del curs. L'avís sempre serà amb una setmana d'antelació abans de l'inici.
- A la finalització del curs, es farà lliurament del certificat d'aprofitament que acreditarà la realització de la formació, sempre i quan s'hagi assistit al 75% de les hores totals del curs.