



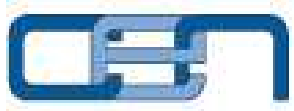
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE NAVARRA

MOTIVACIÓN Y AUTOMOTIVACIÓN

Prof: Montserrat Ferraro Frago

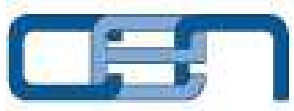


FERRARO Consulting

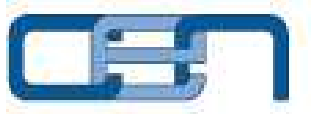


PROGRAMA

- 1. INTRODUCCIÓN GENERAL (Motivación automotivación, Inteligencia Emocional, Marca Personal, Negociación, Gestion de Equipos, Toma de decisiones, Neuroliderazgo)**
- 2. ¿QUE ES MOTIVACIÓN- endorfinas y cortisol-**
- 3. REALIDAD PSICOFISIOLÓGICA _**
- 4. LAS SIETE INTELIGENCIAS**
- 5. CAPACIDADES Y HABILIDADES – Inteligencia Emocional-**
- 6. MUNDO INTERIOR Y MUNDO EXTERIOR-autocoaching-**
- 7. EL DUALISMO INTERNO - autoliderazgo-**
- 8. LA COHERENCIA –resiliencia- (psicología positiva)**



- 9. SENSACIONES-EMOCIONES Y SENTIMIENTOS- consciencia-**
- 10. IMPULSO – DESEO E INTUICIÓN**
- 11. ANSIEDAD versus ILUSIÓN**
- 12. ILUSIÓN Y MOTIVACIÓN**
- 13. NECESIDAD Y MOTIVACION (Intrínsecas y Extrínsecas)**
- 14. PIRAMIDE DE MASLOW Y OTRAS DEFINICIONES**
- 15. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS**
- 16. GESTION del MOVIMIENTO**



1. INTRODUCCIÓN GENERAL

(Motivación automotivación, Inteligencia Emocional, Marca Personal, Negociación, Gestión de Equipos, Toma de decisiones, Neuroliderazgo)

2. ¿QUE ES MOTIVACIÓN ?

La motivación es la gasolina del cerebro

La motivación es un “fuego interior”

(Stephen Covey)

Endorfinas y cortisol



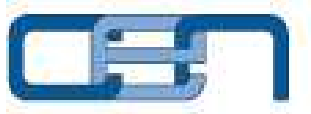
3. REALIDAD PSICOFISILÓGICAS

Necesidades fisiológicas:

Beber, Comer, Dormir, Evacuar, Copular, Acicalar, Contacto.

Necesidades Psicológicas:

Seguridad, Autoestima, Aprobación externa, Amor, Creatividad, Vivir experiencias nuevas



4. LAS SIETE INTELIGENCIAS (Gadner 1979)

Lógico-Matemática

Espacial

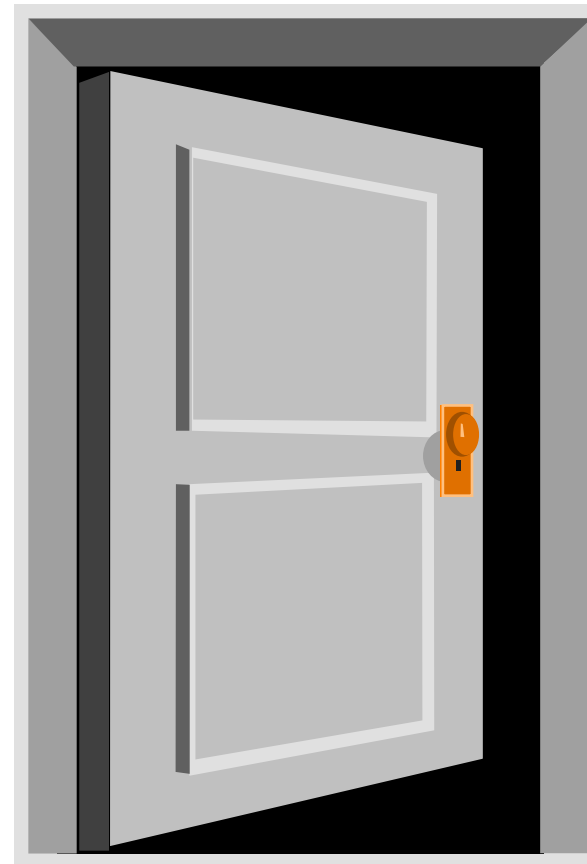
Musical

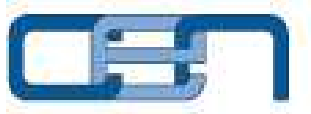
Verbal

Cinestésica

Intrapersonal

Interpersonal INT /EM





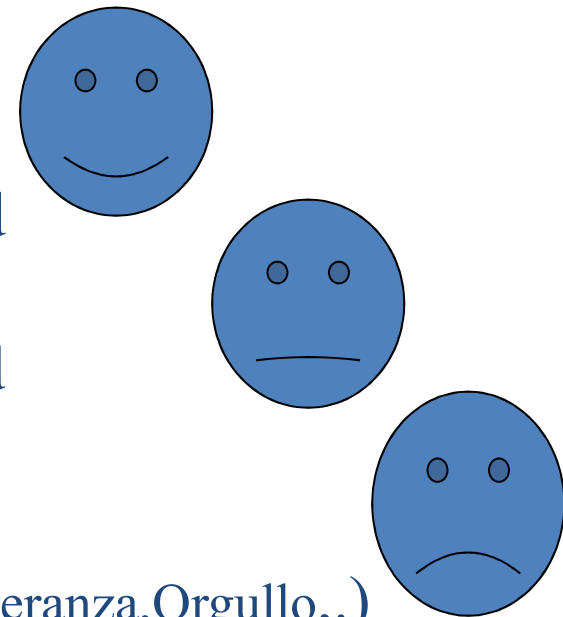
COMPETENCIAS Y HABILIDADES DE LA I/E

- **Emociones Básicas:**
son las primarias. Expresión facial característica y disposición típica de afrontamiento
- **Emociones Complejas:**
se derivan de las básicas, y de la combinación entre ellas. No presentan rasgos básicos (vergüenza, euforia, celos, alivio,..)

SEIS EMOCIONES BÁSICAS

Lazarus 1991-Goleman 1995

- * Alegría
- * Rabia
- * Felicidad
- * Tristeza
- * Ansiedad
- * Miedo

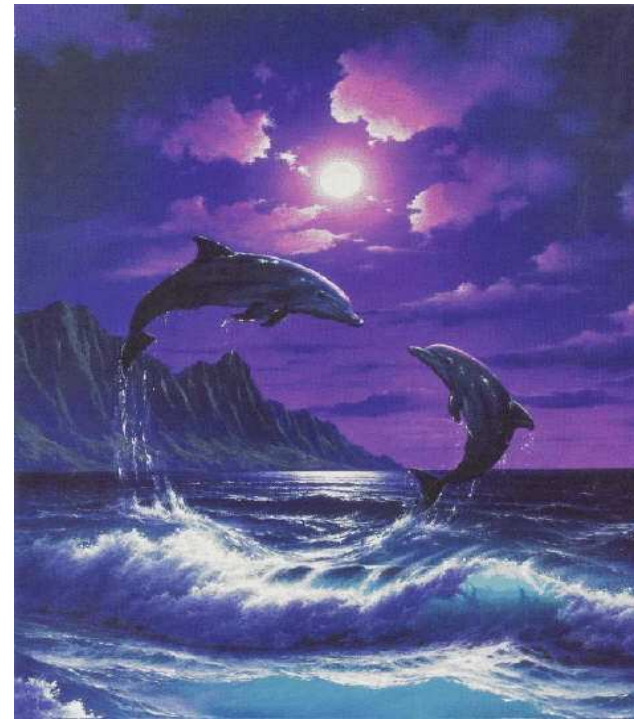


(Ternura, Esperanza, Orgullo,..)



COMPETENCIAS Y HABILIDADES DE LA I/E

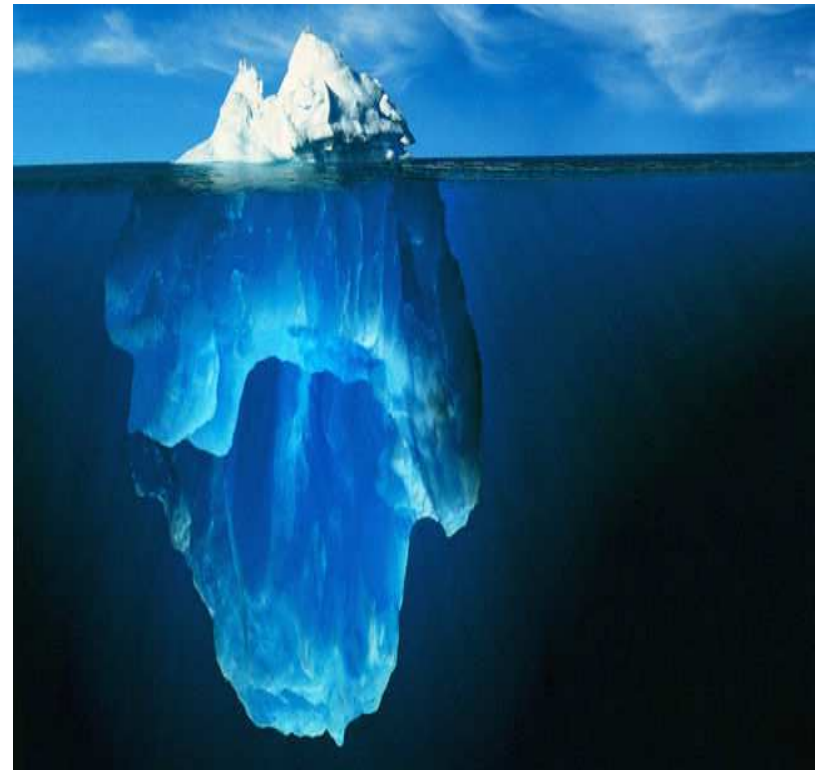
- Competencias Personales: Intra
 - Autoconciencia
 - Autoregulación (D - D)
 - Automotivación
- Competencias Sociales: Inter
 - Habilidades Sociales
 - Empatía
 - Asertividad





COMPETENCIAS Y HABILIDADES DE LA I/E

- Competencias Personales:
Intra
- La **Autoconsciencia** en tanto que la consciencia significa.. “darme cuenta de que me doy cuenta de que me estoy dando cuenta”
Hacer consciente el hecho de percibir como observación del propio fenómeno y no como juicio social





COMPETENCIAS Y HABILIDADES DE LA I/E

- Competencias Personales:
Intra
 - La **Autorregulación**
cómo sistema de equilibrio entre las
necesidades fisiológicas, las psicológicas
y el ambiente. (atención a las pautas
inapropiadas Karoly 1993)
- El
autocontrol como COHERENCIA no como
sometimiento y la **reflexión** cómo
“DUALISMO interno” no como indecisión





COMPETENCIAS Y HABILIDADES DE LA I/E

- Competencias Personales:
Intra

- La **Automotivación** ¹

Cuando una actividad involucra a nuestras necesidades (inclusión), sentimos interés; cuando satisface nuestras necesidades (satisfacción) sentimos placer. Jugar juegos resolver misterios y enfrentar retos son cosas interesantes y placenteras por que proporcionan la palestra para involucrar y satisfacer toda la gama de nuestras necesidades psicológicas



Se dan 3 necesidades psicológicas significativas:

Autodeterminación (causalidad, elección, voluntad) tener autonomía

Competencia (desafío optimo, retroalimentación) ser el mejor en las interacciones

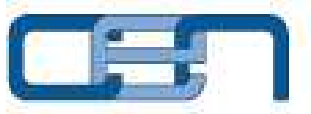
Gregarismo (mi yo es importante para la otra persona o grupo) ser importante



COMPETENCIAS Y HABILIDADES DE LA I/E

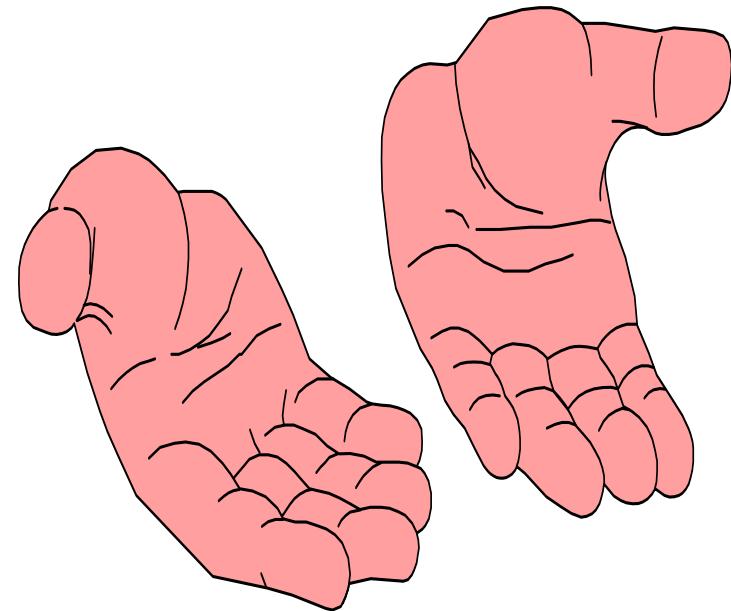
- Competencias Sociales:
Inter
- **Habilidades sociales**
- El tono de Voz
- La comunicación- imaginación
- La retribución
- El compromiso
- La asociación





COMPETENCIAS Y HABILIDADES DE LA I/E

- Competencias Sociales:
Inter
- **Empatia** Habilidad para sentir y palpar las necesidades de otros (sin necesidad de sentir igual) y de la propia organización unida a la apertura para servir y cubrir las inquietudes de quienes te rodean (conciencia organizacional y orientación al servicio)



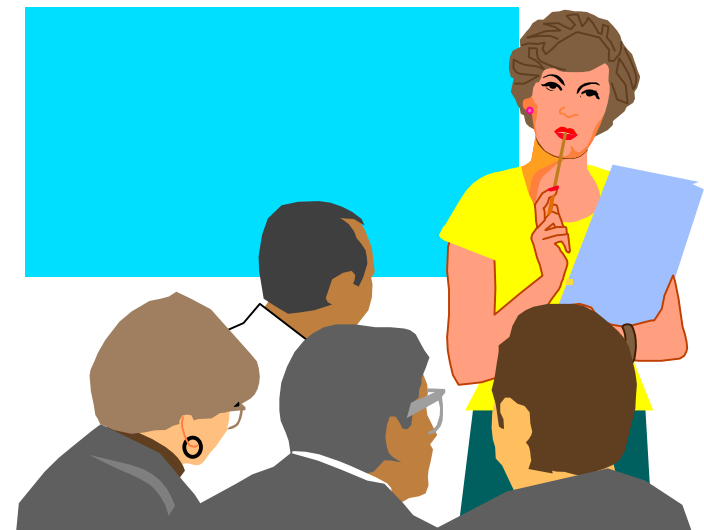


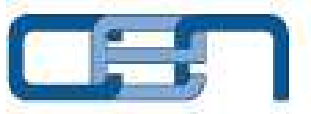
COMPETENCIAS Y HABILIDADES DE LA I/E



Competencias Sociales: Inter

- **Asertividad** Habilidad para comunicar de forma eficaz y responsable las propias emociones dejando libre a la otra persona para responder. Descontaminar la comunicación de emociones negativas, y responsabilizarse de las propias reacciones emocionales enfrente de cualquier provocación externa





CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

CONCIENCIACION Y POTENCIACIÓN DE LAS PROPIAS CAPACIDADES EMOCIONALES

- Observación activa y Autoobservación
- Reflexión y Expresión
- Aprendizaje “consciente”
- Entrenamiento (Técnicas y disciplinas psicológicas: AT, Sofrología, Visualización, PNL, relajación general, reestructuración cog,..)

DESARROLLO PERSONAL

RELACIONES CONTRACTUALES

EMOCIONES y EMPRESA

- **Emociones Conductoras:**
son las que facilitan el buen clima en la empresa y la efectividad
- **Emociones Bloqueantes:**
son las que dificultan el buen clima en la empresa y dificultan la efectividad aportando un desgaste energetico añadido y la consecuente perdida de tiempo real.

