

| | |
|--------------------------------|---|
| ACTIVIDAD | CONSEGUIR METAS A TRAVÉS DE LA AUTOMOTIVACIÓN |
| CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN | 2025.00.B.040.01 CÁCERES |
| OBJETIVO | <ul style="list-style-type: none"> • Entender la importancia de nuestro diálogo interno y cómo afecta a la motivación. • Comprender que el autoconocimiento es clave para lograr la motivación en sí misma. • Aprender a elaborar una Hoja de Ruta para definir metas profesionales y personales y estrategias para alcanzarlas. |
| CONTENIDO | <ol style="list-style-type: none"> 1. La importancia de las metas. ¿Por qué y para qué las necesitamos? 2. Características de una meta bien planteada. 3. Las creencias que nos limitan y cómo influyen en nuestras emociones y en nuestros resultados. 4. Estrategias para automotivarse. 5. Cómo mantener la motivación en sí mismo a pesar de las dificultades. 6. El equilibrio mente–cuerpo-emociones. |
| PLAZAS | 20 |
| DESTINATARIOS | Empleados Públicos de la Junta de Extremadura. |
| CALENDARIO Y LUGAR | Calendario: Días 26, 27 y 28 de febrero Lugar: CÁCERES |
| HORARIO | De 9:00 a 14:00 horas |
| DURACIÓN/HORAS | 15 |
| FINANCIACIÓN | FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP. |