

# Automotivación: La clave de las personas con éxito



## Información general.

|           |  |
|-----------|--|
| Modalidad | Presencial / Aula Virtual  |
| Duración  | 2 horas  |
| Objetivos | Conocer los factores que influyen en tu automotivación.<br>Aplicar técnicas de motivación para aumentar tu rendimiento.<br>Ser capaz de proponernos metas en nuestras vidas.<br>Comprender la relación que existe entre automotivación y bienestar personal. |



## Programa del curso.

**FACTORES QUE INFLUYEN EN TU AUTOMOTIVACIÓN**

**TÉCNICAS DE MOTIVACIÓN PARA AUMENTAR TU RENDIMIENTO**

**METAS EN NUESTRAS VIDAS**

**AUTOMOTIVACIÓN Y BIENESTAR PERSONAL**