

## Szkolenie:

### **Automotywacja – pobudź się do działania**

#### **Treści**

- Automotywacja - mapy myśli - próba definicji.
- Osobiste motywatory i demotyatory w działaniu
- Indywidualny katalog motywatorów i katalog demotyatorów w życiu/w pracy - praca w grupach i prezentacja pracy grup
- Motywacja wewnętrzna - osobiste pragnienia, interesy, samorealizacja
- Motywacja zewnętrzna - potrzeby, wartości, zachowania, nawyki
- Moje potrzeby i wartości jako motywatory - diagnoza własnych potrzeb i wartości w pracy
- Zwiększanie swojego zaangażowania w pracę ("Muszę i chcę")

#### **Efekty**

Uczestnicy poznają siebie jako punktu wyjścia do doskonalenia własnych kompetencji i budowania wiary we własne możliwości. Poznają źródła i sposoby automotywacji, zdobywają umiejętności wykorzystywania technik motywacyjnych w pracy i wykształceniu pozytywnego nastawienia do pracy.

#### **Dla kogo**

- Osoby chcące doskonalić swoje umiejętności motywacji innych i automotywacji
- Managerowie
- Osoby, ze zmiennym zaangażowaniem i motywacją do pracy

#### **Czas trwania**

Proponowane 1- 2 dni szkoleniowe po 8 godzin dydaktycznych