

Motivación y Satisfacción en las Organizaciones

40 Horas

Temario

- Motivación: Introducción e historia
 - Motivación: Introducción e historia
 - La motivación. Introducción
 - ¿Qué es la motivación?
 - Definiciones de motivación
 - En busca de las respuestas
 - Lo interno y lo externo
 - Muestras de motivación
 - El comportamiento y la motivación
 - Intensidad y motivación
 - Fisiología y química
 - Preguntar
 - Estudio de la motivación: variables
 - Flexibilidad y adaptación
 - Preparados, listos... acción
 - Variación temporal y de comportamiento
 - ¿Estás motivado?
 - Acercándome o alejándome
 - ¿Qué queremos realmente?
 - Promover o limitar
 - La motivación a lo largo de la historia

- ¿Quiénes somos? ¿De dónde venimos? ¿A dónde vamos?
- Teorías: La voluntad, el instinto, la pulsión
- La voluntad
- El instinto
- La pulsión
- Pequeñas teorías
- Seres activos
- Prioridad cognitiva
- La influencia de la sociedad
- Ahora
- Dudas
- Paradigma
- Dudas sobre el paradigma
- Nueva teoría
- Motivación intrínseca y las organizaciones
 - La motivación intrínseca y las organizaciones
 - La motivación intrínseca
 - De la autoridad limitante a la colaboración integradora
 - El dinero no lo es todo
 - Además del dinero, todos tenemos otros intereses que nos mueven
 - El premio ahora
 - Yo y mis circunstancias
 - El trabajo
 - Introducción
 - El trabajo y la meta
 - Autonomía responsable (Empowerment)
 - ¿Cuáles son las causas más habituales para que una organización apueste por la autonomía responsable?

- ¿En qué momento se encuentra nuestra organización?
- Las organizaciones hoy en día
- Globalización y responsabilidad
- Optimizando la motivación en las organizaciones mediante el coaching
- ¿Cómo conseguimos todo esto?
- Motivación extrínseca
 - Motivación extrínseca
 - Introducción
 - Motivaciones intrínsecas y extrínsecas
 - Motivación intrínseca
 - Beneficios de la motivación intrínseca
 - Motivación extrínseca: regulación, incentivos, consecuencias y recompensas
 - Incentivos
 - ¿Qué es un reforzador?
 - Efectos de los reforzadores
 - La cara B de la recompensa
 - Recompensas esperadas e inesperadas, tangibles o verbales
 - El lado oscuro de las recompensas
 - En qué nos pueden ayudar las recompensas
 - Evaluación cognitiva: teoría
 - Halagos
 - Competencia
 - Teoría de la autodeterminación y tipos de motivación extrínseca
 - Regulación externa
 - Regulación introyectada
 - Regulación identificada
 - Regulación integrada

- Actividades poco motivantes. El interés
- Actuaciones concretas para motivar desde la motivación extrínseca
- Optimización de la comunicación
- La importancia de las personas
- Unión y compromiso
- Horarios flexible y otros
- Crecimiento y desarrollo personal
- Relación laboral y retribución
- La desmotivación
- Planificación, programación, objetivos y motivación
 - Planificación, programación, objetivos y motivación
 - Introducción
 - De la planificación a la programación
 - Planificación
 - Programación
 - Planificando, programando y determinando objetivos
 - Programación flexible
 - Generadores de motivación en nuestra vida diaria
 - Objetivos específicos y difíciles
 - La información es poder
 - Un objetivo interesante
 - ¿Quién lo dice?
 - ¿Qué me das?
 - ¿El objetivo es difícil?
 - ¿En qué medida decidimos el objetivo?
 - ¿Vale para todos los objetivos?
 - Avanzando hacia el objetivo final

- Visualizando
- Planificando y programando
- Constancia y determinación
- Claves para determinar un objetivo
- Concretando el objetivo
- Lo esencial durante el proceso
- Elementos esenciales de los objetivos
- El objetivo final
- Objetivos de desempeño
- Tipos de objetivos
- La banda de objetivos
- Características fundamentales de los objetivos
- Concretando objetivos
- Del dicho al hecho
- Evaluación continua
- Motivación y necesidades
 - Motivación y necesidades
 - Necesidades fisiológicas
 - Introducción
 - Equilibrio
 - Realimentación
 - Muchos orígenes, muchas opciones
 - La pulsión
 - Demanda fisiológica
 - Pulsión y psicología
 - Mecanismos intracorporales y extracorporales
 - Sed

- Hambre
- Hambre inmediata
- Hambre a largo plazo
- Elementos ambientales y hambre
- Sexo
- El equilibrio fisiológico
- Proceso sexual
- Necesidades psicológicas
- Introducción
- Necesidad de autonomía
- ¿Elegimos realmente?
- La autonomía y el medio en el que se encuentra
- Lo mejor: el fomento de la autonomía
- Necesidad de competencia
- Meta adecuada y continuidad
- Acción, información y fracaso
- Apoyo de las habilidades
- El desafío y la satisfacción
- Necesidad de conexión
- Necesidades sociales
- Introducción
- Necesidad de logro
- ¿De dónde viene la necesidad de logro?
- La teoría de John William Atkinson
- Teoría dinámica de la acción: John William Atkinson y David Birch
- Implicación, satisfacción y logro
- Metas de Logro: dominio y desempeño

- Teorías clásicas y contemporáneas: integración
- Cualidades personales fijas o variables
- Necesidad de afiliación e intimidad
- Necesidades de afiliación e intimidad: lo que engloban
- Necesidad de poder
- Las claves de la necesidad de poder
- La motivación y el inconsciente. Teorías sobre la motivación
 - La motivación y el inconsciente. Teorías sobre la motivación
 - Visión psicodinámica
 - El psicoanálisis y Sigmund Freud
 - La dualidad y el instinto
 - De la teoría de la dualidad instintiva a la teoría psicodinámica contemporánea
 - El “Yo”
 - Teoría de las relaciones objetales
 - El inconsciente
 - Teoría psicodinámica
 - El inconsciente
 - Freud y el inconsciente
 - El inconsciente adaptativo
 - Motivación implícita ¿y subliminal?
 - Psicodinámica
 - Represión
 - Supresión
 - El ego
 - Su importancia en la motivación
 - ¿Cómo se defiende el ego?
 - Psicología positiva

- De lo positivo al optimismo
- Bienestar hedónico, eudaimónico y multidimensional
- Relaciones enriquecedoras con otras personas
- La felicidad: la influencia genética
- Teorías sobre la motivación
- Teoría de las necesidades de Maslow
- La teoría Herzberg
- Teoría X e Y
- Teoría X
- Teoría Y
- Teoría de las expectativas de Víctor Vroom
- Teoría ERC
- Habilidades sociales y motivación
 - Las habilidades sociales y motivación
 - Introducción
 - ¿Cuándo se pueden aplicar las habilidades sociales?
 - Las críticas: emisión
 - Recomendaciones verbales
 - Recomendaciones no verbales
 - El desacuerdo
 - Recomendaciones a seguir
 - Estilos de respuesta
 - Habilidades sociales: ventajas ahora y luego
 - Habilidades sociales más interesantes: la asertividad
 - Respuesta asertiva: tipos
 - Derechos relacionados con la asertividad
 - Técnicas asertivas

- Disco rayado
- Banco de niebla
- Acuerdo parcial, asertivo o aserción negativa
- Asertividad positiva
- Yo
- Aplazamiento asertivo
- Ignorar
- Técnica para procesar el cambio
- La pregunta asertiva
- Asertividad empática
- Asertividad progresiva
- Asertividad confrontativa
- Enunciados en primera persona
- Interrogación negativa
- Estrategias para limitar la asertividad
- El Entrenamiento Asertivo
- Habilidades sociales: la escucha activa
- Introducción
- ¿Por qué es importante escuchar activamente?
- ¿Cómo se practica la escucha activa?
- Escucha activa: el proceso
- Los enemigos de la comunicación desde el punto de vista de la escucha activa
- Barreras para la escucha activa
- La escucha activa: el lenguaje verbal y el lenguaje no verbal
- El lenguaje verbal
- El lenguaje no verbal
- Claves para una escucha activa eficaz

- La empatía
- ¿Es usted una persona asertiva?
- Inteligencia emocional y motivación
 - Inteligencia emocional y motivación
 - Introducción
 - Teoría de las inteligencias múltiples
 - Las emociones
 - Nuestras emociones comunican
 - Emociones y relaciones sociales
 - Evolucionando con las emociones
 - Alegría
 - Rabia
 - Miedo
 - Angustia
 - Asco
 - Interés
 - Enojo
 - ¿Muestro mis emociones o no?
 - Emociones simples, emociones complejas
 - Positivo, negativo o relativo
 - Las competencias emocionales
 - Autoconciencia
 - Autorregulación
 - Motivación
 - Empatía
 - Destrezas sociales
 - La comunicación y su poder

- Comunicación y trabajo
- ¿Influyen las emociones en mi trabajo?
- Autoconocimiento y autoestima
 - Autoconocimiento y autoestima
 - Autoconocimiento: introducción
 - Felicidad
 - Autoconocimiento e inteligencia emocional
 - ¿Nos conocemos realmente?
 - La pasión y la pasividad
 - ¿Tengo sentimientos?
 - Autoestima
 - ¿Qué importancia tiene la autoestima en nuestras vidas?
 - Algunos factores principales de la autoestima
 - La “construcción” de la autoestima
 - Formas erróneas de construir la autoestima
 - La introspección
 - El ser consciente
 - La auto aceptación
 - Hacia la mejora de la autoestima: completando oraciones
 - Liberación de la culpa
 - El niño
 - Niño (ejercicio)
 - La responsabilidad: nuestra guía
 - Ejercicio: la responsabilidad
 - La autenticidad
- Motivación intrínseca y el ámbito laboral
 - La motivación intrínseca y el ámbito laboral

- En busca de la autonomía
- Introducción
- ¿Qué supone una gestión autónoma del ser humano?
- Determinamos un objetivo, propósito, meta, deseo
- Estipulamos actividades y acciones que nos acerquen a ese objetivo final
- Ejecutaremos dichas actividades, valorando el nivel de competencia en cada caso
- Valoración, confirmación y seguimiento del objetivo
- Retroalimentación
- Del ordeno y mando a la autogestión
- Motivación intrínseca: lo esencial
- Introducción
- Estímulos intrínsecos clave
- Coordinando los estímulos internos y la autogestión
- Diseño del puesto de trabajo y algo más
- Mi trabajo tiene sentido
- Entusiasmo y pasión
- El liderazgo y el fomento de la pasión
- El ambiente
- Concretar las pasiones
- Visión con fuerza
- Acciones percibidas como importantes e íntegras
- Fomentando nuestra pasión
- Generar un buen ambiente
- Concretando nuestras pasiones
- Nuestra visión nos da energía
- Percibir nuestras acciones como importantes e íntegras
- Poder elegir

- Introducción
- El liderazgo y la elección
- Delegar poder/facultades
- Hechos y no palabras. Confianza
- Avanzar es errar
- Meta e información
- La elección y yo
- El poder que necesito, negociando
- Hechos y no palabras. Confianza
- El miedo paraliza
- Nuestra meta y la información que necesitamos
- Ser competente
- Introducción
- El liderazgo y la competencia
- Las capacidades
- Los desafíos
- Niveles de desarrollo
- El conocimiento
- La retroalimentación
- Mi competencia
- Aumentar conocimientos
- Mi retroalimentación
- Qué bien lo hice
- Mis desafíos
- Mi nivel de desarrollo
- Progresando
- Introducción

- El liderazgo y el progreso
- Reconocimiento
- El cliente es lo importante
- Optimización desde el análisis
- Un ambiente propicio
- Los desafíos
- Mi progreso
- Auto reconocimiento
- El cliente
- Optimizando mi proceso desde el análisis
- Los demás suman
- Mis desafíos