

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>CONSEGUIR METAS A TRAVÉS DE LA AUTOMOTIVACIÓN</b>	
<b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b>	2017.00.B.20.01 Mérida	2017.00.B.20.02 Cáceres
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entender la importancia de nuestro diálogo interno y cómo afecta a la motivación.</li> <li>• Comprender que el autoconocimiento es clave para lograr la motivación en sí misma.</li> <li>• Aprender a elaborar una Hoja de Ruta para definir metas profesionales y personales y estrategias para alcanzarlas.</li> </ul>	
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La importancia de las metas. ¿Por qué y para qué las necesitamos?.</li> <li>2. Características de una meta bien planteada.</li> <li>3. Las creencias que nos limitan y cómo influyen en nuestras emociones y en nuestros resultados.</li> <li>4. Estrategias para automotivarse.</li> <li>5. Cómo mantener la motivación en sí mismo a pesar de las dificultades.</li> <li>6. El equilibrio mente–cuerpo-emociones.</li> </ol>	
<b>PLAZAS</b>	20 para cada edición	
<b>DESTINATARIOS</b>	Empleados públicos de la Junta de Extremadura.	
<b>CALENDARIO Y LUGAR</b>	Días 29, 30 y 31 de mayo Mérida	Días 12, 13 y 14 junio Cáceres
<b>HORARIO</b>	De 9:00 a 14:00 horas todos los días	
<b>DURACIÓN</b>	15 horas	
<b>FINANCIACIÓN</b>	Fondos de Formación para el Empleo de las Administraciones Públicas	