

Soporte Presencial  
de Alto Rendimiento



# Cursos Mensuales

1er Sábado cada mes

## Curso Mensual de Aperi Mens

Con Certificado de Calidad + BECA PRACTITIONER

Patrocina



Acredita



# 29º Curso 'Motivación y Autoestima: Supera tus límites'

MODALIDAD 1  
6 OCTUBRE 2018

## Presentación



El Curso '**Motivación y Autoestima: Supera tus límites**' aporta las pautas esenciales y básicas para una vida plena y satisfactoria.

Motivar y Educar nuestra mente hacia la necesidad de crear un espacio vital en realizar juegos, ejercicios y actividad mental con el fin de cuidar nuestros pensamientos y preparar nuestra mente en alcanzar nuestros objetivos, ya sean personales o profesionales.

El objetivo es lograr que el participante visualice la necesidad y/o lo que quiere conseguir y confíe en su capacidad para lograrlo.

La metodología de este curso ayuda al participante a captar y reconocer sus mejores áreas y habilidades para fortalecer y anclar su máximo potencial, a través de técnicas de empoderamiento.

## Competencias

- Crear nuevos códigos de conducta en hacer y pensar
- Enfatizar con tus valores y creencias
- Aumentar tu Motivación
- Adquirir técnicas concretas que fomenten tu nivel de influencia
- Mejorar tu comunicación contigo mismo/a
- Aplicación de los conocimientos teóricos adquiridos en los valores y principios

## Objetivos

- Cambiar la conducta para conseguir nuevos hábitos
- Pasar de la Procrastinación a la Acción
- Técnicas para la Autosugestión
- Conseguir resultados óptimos con el Empoderamiento
- Desarrollar la estrategia de 4D
- Soñar y Comprometerse contigo mismo/a
- Distinguir con claridad la Teoría de Equidad y su relación con la motivación

## Contenido

1. Los secretos de la Motivación personal
  2. De Espectador a Liderar tu vida
  3. Estrategias para hacer un plan para el éxito personal
  4. La Gestión Mental para ser efectivo y eficaz
  5. La Actitud para un desempeño con éxito
  6. El Ciclo de la Motivación: La Autosugestión y el Empoderamiento
  7. Sueño y Compromiso
- \* **Dinámicas poderosas en directo**