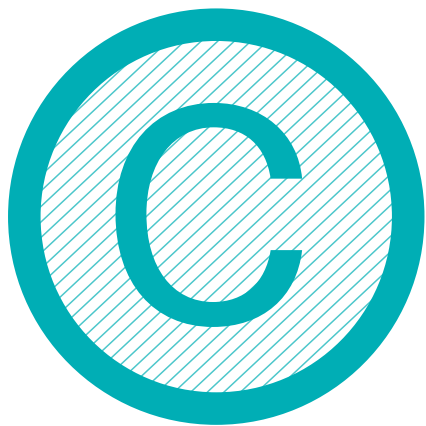




FEDERACIÓ DE MUNICIPIS
DE CATALUNYA

**8, 10 i 11
març/10
Barcelona**

Durada

12 hores

Horari

De 9.00 a 13.30 hores

Destinataris

Personal de l'Administració local.

Inscripcions

El termini d'inscripció finalitza el dia **1 de març de 2010**. La inscripció és gratuïta i el nombre de places és limitat. Per a la selecció de les inscripcions es tindrà en compte la cobertura territorial (s'afavorirà la participació del màxim nombre d'ajuntaments possible), i l'ordre de recepció d'aquestes. La formalització de la inscripció es farà per mitjà del formulari que trobareu al web de la Federació: **www.fmc.cat**.

Certificat

Es lliurarà un certificat a qui n'acrediti l'assistència a un 80% de les hores lectives. Les persones que vulguin obtenir un certificat d'aprofitament hauran de fer dos treballs al llarg de les sessions.

Lloc de realització

Federació de Municipis de Catalunya
Via Laietana, 33, 6è 1a
08003 Barcelona

Automotivació i implicació

Objectius

- Reconèixer els elements constitutius de l'automotivació, amb la finalitat de ser capaç d'utilitzar-los per tractar de la millor manera possible els reptes que es presenten dins l'àmbit professional.
- Comprendre quins són els nostres pensaments limitadors i aprendre a substituir-los per pensaments positius, que afavoreixin la construcció d'hàbits d'èxit.
- Conèixer i saber aplicar tècniques que ens permetin aconseguir mantenir la nostra energia personal en un nivell òptim, per planificar, concretar i assolir els nostres objectius professionals.
- Actuar amb entusiasme i professionalitat en qualsevol situació, gràcies a l'automotivació, la qual cosa permet trobar sentit a la nostra tasca diària i contribueix a fer créixer la nostra autoestima, el nostre autoconcepte i la nostra autoconfiança com a persones i com a professionals.

Programa

1. L'automotivació com a factor fonamental en el nostre entorn professional, per aconseguir resultats positius mitjançant les nostres accions:

- Concepte d'automotivació
- Fonts de motivació
- Com interpretem la realitat
- Descobrir els nostres motivadors i els nostres motors d'èxit

2. La importància de disposar d'eines i recursos que ens permetin comprendre i analitzar aquells aspectes considerats clau en l'automotivació, i conèixer què és allò que motiva els altres.

3. Conduir-se amb entusiasme i professionalitat en qualsevol situació, gràcies a l'automotivació, afavoreix trobar sentit a la nostra tasca diària i contribueix a fer créixer la nostra autoestima, el nostre autoconcepte i la nostra autoconfiança com a persones i com a professionals.

- El paper de l'autoconsciència en l'automotivació: fortaleces personals i àrees de millora
- Com pensem, i com el nostre pensament afecta la nostra motivació: *el poder de les converses internes*
- Optimisme i pessimisme
- El *pensament positiu* com a aliat per assolir els nostres objectius
- Com gestionar les emocions per influir en les emocions negatives
- Tècniques de control emocional i d'automotivació
- Com gestionar l'èxit, el fracàs i la por
- Com analitzar el nostre comportament i adreçar-lo cap a l'assoliment de metes personals i professionals
- L'autoreconeixement
- La implicació i el compromís com a motors de l'automotivació

Docent

Mercè Moreno Moreno. Llicenciada en psicologia, postgrau de tècnic en recursos humans, programa de *coaching* ontològic professional. Amb 20 anys d'experiència en el desenvolupament de persones i organitzacions, té una àmplia experiència formativa en les àrees d'habilitats personals, interpersonals i directives, tant en empreses privades com, sobretot, en el sector públic.

Organitza

Federació de Municipis de Catalunya

Col·labora

Career BCN Consultants

