

L05 _ Automotivación renovable en situaciones cambiantes. Construir nuestro fluir.



Mentor: Carlos Garrido

En un entorno seguro y confiable compartiremos, básicamente con una metodología práctica durante las sesiones y de ADIs (actividades de desarrollo independiente) entre cada sesión, nuestras experiencias y avances en el proceso de adquirir, recrear y renovar nuestra capacidad de motivarnos con independencia de los cambios en las situaciones que están fuera de nuestro control.

El objetivo a cubrir será acometer cada vez más acciones inspiradas y sostenidas con adaptación, constancia y alegría gracias a que nazcan de una automotivación consciente, deliberada, emocionada y constantemente renovada.

Para ello trabajaremos diferentes aspectos en cada una de las sesiones:

- Sesión 1.- Grados de la motivación. Los ocho distintos estados en que podemos predisponernos a proyectos, tareas y cambios: control, relajación, desinterés, apatía, preocupación, ansiedad, activación y *flow*, ¿Cómo identificamos y distinguimos cada uno de ellos? ¿Qué oportunidades sentimos que perdemos por falta de motivación? ¿Qué beneficios sabemos que obtenemos de nuestra motivación?
 - Sesión 2.- Optimización de la motivación. El estado de *flow* como meta: La ratio óptima entre sensación de capacidad y nivel de desafío. Los ocho indicadores de estar alcanzando en nuestras acciones un estado de *flow*. ¿En qué áreas de nuestra vida sabemos que hemos alcanzado un estado de *flow*? ¿En qué otras áreas queremos replicar ese estado de *flow*?
 - Sesión 3.- Automotivación renovable. Anticiparse a los factores cuya alteración reduce nuestra motivación. De la neofobia a la neofilia. ¿Cómo podemos convertir las situaciones cambiantes en ocasiones de renovar
-

nuestra automotivación? ¿Cómo sabemos que hemos alcanzado esa renovación?

- Sesión 4.- Planificación, medición y reconocimiento de nuestros avances en la automotivación y en su renovación. ¿Qué actuales debilidades queremos convertir en futuras fortalezas? ¿Cuáles de las amenazas que tememos queremos convertir en oportunidades? ¿En qué orden queremos efectuar esos progresos?
- Sesión 5.- La reputación de la automotivación y de su renovación. Su incorporación a nuestra historia personal y profesional. ¿Qué relatos veraces queremos poder contar de nuestra vida en el futuro y cómo queremos acreditarlos? ¿Qué carácter queremos construirnos? ¿A qué queremos contribuir con nuestra automotivación y con su renovación?
- Sesión 6.- Inspiración emocional para la renovación de la automotivación. Diferentes itinerarios entre los distintos grados de motivación. ¿Cuál es el mensaje que nos da cada uno de esos estados de motivación? ¿Cuál queremos que sea nuestro estado de partida para automotivarnos? ¿Qué emociones nos inspiran y nos esperan en cada posible itinerario? ¿Qué factores queremos que nos inspiren para la renovación de nuestra automotivación?

Logística

El taller se impartirá en castellano.

Propongo una duración de 6 sesiones, aproximadamente cada 4 semanas, desde marzo hasta septiembre, excluyendo julio y agosto.

Pueden incorporarse hombres.

Mentor: Carlos Garrido

Bio:

He pasado de centrarme en la defensa ante los conflictos a enfocarme en la construcción de alianzas, la coordinación de acciones y la sustitución de hábitos y paradigmas limitantes. Contribuyo como coach y mentor a que las personas detecten nuevas posibilidades y emprendan nuevas acciones, aumentando su confianza en sí mismas y reforzándose ante la incertidumbre y los cambios internos y externos.

Agradezco y celebro haber participado en los procesos de crecimiento de las personas y de su confianza en sí mismas ante la incertidumbre y en los de

adaptación al cambio de su entorno y de los sistemas y organizaciones a las que pertenecen. Para conseguirlo he elegido, en diferentes cometidos profesionales, asesorar a particulares y a empresas, formar a jóvenes y adultos para mejorar su empleabilidad y su planificación personal y financiera y fomentar la resiliencia de las personas ancianas

<https://www.linkedin.com/in/carlosgarridoalvarez>