

PODCAST MOTIVACIÓN

Hoja de actividades

La motivación es una energía interna que nos mueve a hacer, a la acción y a conseguir lo que queremos. Conocer qué te motiva, te ayuda a gestionar tu propia motivación y a mantener una motivación óptima.

Actividad 1: Pirámide de necesidades de Maslow, que te inspira para conocer tus motivaciones. ¿en qué parte te reconoces en este momento?



¿Qué te mueve a ti? Define tu motivación en este momento

Actividad 2.

MI PERFIL MOTIVACIONAL.

¿qué me motiva? Voy escribiendo en función del podcast.

✓ **Mi perfil motivacional:**

Actividad 3:

Ya reconoces en ti lo que mas te motiva, lo que necesitas y lo que tienes que mejorar para seguir motivado/a. Analízalo aquí con detalle y comenta qué acciones vas a realizar para asegurarte tener una motivación positiva.

- ✓ **Qué tengo que potenciar**
- ✓ **Qué tengo que hacer menos**
- ✓ **Qué tengo que mantener**