



# JORNADA FORMATIVA DE MOTIVACIÓN PARA MUJERES EMPRENDEDORAS Y EMPRESARIAS.

## Dirigido:

---

**Mujeres Emprendedoras y Empresarias**, jornada gratuita que se integra dentro del **Programa P.A.E.M.** Programa de Apoyo Empresarial a las Mujeres.

## Objetivos:

---

Se pretende aproximarnos a conceptos como la **Motivación** (estado interno que activa y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados). Su interrelación con la **Actitud** que la condiciona. Lo que afecta el **Entorno** a nuestros pensamientos, actitud y al comportamiento. Y la **Capacidad** que percibimos de tener que llevar a cabo nuestro “propósito” o el “para qué”. La Motivación puede ser, *Extrínseca* (recompensas) e *Intrínseca* (satisfacción interior).

**Perseverar** es clave, y se puede lograr con hábitos que nos permitan ser constantes en nuestra forma de trabajar, que sumen de manera inconsciente a conseguir nuestros objetivos y no nos desvíen de nuestras metas. El modo en que organizamos nuestros pensamientos y rutinas de trabajo tienen un profundo impacto en nuestra salud, productividad, seguridad económica y felicidad.

A veces lo que hemos planificado con determinación y detalle, no sale bien, lo que nos puede llevar a la *frustración*. Por tal motivo, debemos ser **Resilientes**, es decir, capaces de adaptarnos a circunstancias adversas y *pivotar la estrategia inicial* (a otros segmentos de clientes, otra arquitectura del negocio, otras necesidades del consumidor, etc.) o bien saber cuándo abandonar un proyecto sin seguir invirtiendo más recursos.

Debido a la enorme trascendencia de nuestros **Pensamientos** y su influencia en nuestras **Emociones**, que generarán una **Actitud** y un **Comportamiento** determinado, es necesario una mirada introspectiva hacia nuestro interior y considerar el **Autoconocimiento** personal, así como de otros aspectos como la **Autoestima** epicentro del malestar o insatisfacción de las personas y evidenciar cómo influye en la pérdida de confianza en sí mismas. Tener en cuenta la relación existente entre el *Miedo*, la *Confianza* y la Autoestima. Y finalmente, los obstáculos que representan las **Creencias Limitadoras** para crecer personal y profesionalmente y conseguir ser la mejor versión de nosotros mismos.





## Actividades Complementarias:

---

- La rueda de la Autoestima.
- ¿Qué creencias tengo?
- Inventario del conocimiento de mí mismo.
- Potenciar mi autoconciencia.
- Diez pasos para aprender a aprender.
- Superar mi vulnerabilidad.
- Inventario de mi asertividad.
- Los seis verbos de la Autoestima.
- Utilizar la perseverancia para alcanzar el éxito.
- ¿Qué es para mí el éxito?
- Trabajar la resiliencia.
- El termómetro de mis miedos.
- Inventario de mi salud y mi Autoestima

## Docente:

---



**José María Rodríguez Losada:** Especialista en Emprendimiento (Consultor, Mentor, Formador). Coach Ejecutivo y de Equipos. Mediador Civil y Mercantil. Las características que me definen son “Pasión por el desarrollo de las personas”, “Comunicación abierta y empática”, “Creatividad e Innovación”, “Conocimientos y Experiencia Empresarial”.