



# Definición de Objetivos y Motivación

## Introducción

A menudo, el problema a la hora de alcanzar un objetivo es una mala definición de éste, una mirada poco realista de los posibles inconvenientes, o la falta de contemplación de aspectos de nuestra propia identidad, convicciones o creencias, que chocan con la consecución de la meta.

El segundo gran reto es la falta de un itinerario claro a seguir. Todo proyecto debe estar desglosado en fases, desmenuzado en tareas, y en las acciones previstas en caso de encontrar dificultades. Tener claro el plan es como tener un faro que te orienta en todo momento.

Por último, no debemos perder de vista que la desmotivación puede aparecer al menor contratiempo, y por tanto debemos tener preparadas nuestras armas para defendernos de ella.

## Descripción del taller

La finalidad de este trabajo es perfilar el objetivo propuesto de una forma realista y práctica, contemplándolo desde distintos encuadres, identificando qué aspectos nos alejan de conseguirlo, desenmascarando falsas metas, y entendiendo porqué en ocasiones, somos nosotros mismos los que sabotamos el posible avance.

Una vez definido, identificaremos qué recursos internos podemos movilizar a nuestro favor, definiremos una ruta que conduzca a su consecución, y entrenaremos nuestra motivación para alcanzarlos.

## Metodología

Las características del taller permiten que cada participante trabaje con su propio objetivo, aplicando las dinámicas y técnicas que proponemos desde los tres centros de inteligencia con que contamos, el físico, el mental y el emocional. Utilizamos técnicas de Programación Neurolingüística, Autohipnosis e Inteligencia Emocional.

## Duración

Este taller tiene una duración de 8 horas y se puede realizar en una sola jornada o en 2 sesiones de 4 horas.

## Dirigido a

Todo tipo de objetivos o metas, tanto personales como profesionales. No se requieren conocimientos previos de ninguna de las técnicas citadas.