



Duración: 90 min (taller)

Taller: “Optimiza tu Rendimiento Cognitivo y Organización en el trabajo”

Presentación

El estrés, el ritmo de vida y el exigente entorno competitivo pueden afectar a nuestro rendimiento cognitivo.

En nuestro rendimiento cognitivo influyen diferentes variables que hacen que nuestro funcionamiento sea más o menos óptimo. Por un lado, es preciso conocer el funcionamiento del cerebro en relación a los procesos de atención, memoria, velocidad de procesamiento. Por otro lado, una buena organización y planificación potenciarán a que estos procesos cognitivos trabajen con la mayor eficacia posible. Así mismo, aprender a gestionar los estados emocionales y conocer su influencia sobre estos procesos cognitivos, sus puntos fuertes y puntos débiles, ayudara a que hallemos el equilibrio en cada uno de nosotros.

La conjunción de estas variables: los procesos cognitivos, de planificación y de gestión emocional; influyen directamente en nuestro rendimiento cognitivo del día a día. La búsqueda del equilibrio para optimizarlo, a través de del aprendizaje de estrategias, será el objetivo de esta formación.

Fecha

21 Noviembre
18:00 Horas

Lugar

Online

Dirigido a

- Emprendedores
- Responsables de Equipos
- Empresarios y directivos en general
- Trabajadores/as en general
- Desempleados/as

Objetivos

Los objetivos son ayudar al alumno/a a:

- Conoce el funcionamiento del cerebro en relación a los procesos de atención
- Concienciar sobre la importancia de trabajar nuestra salud cognitiva
- Mejorar la organización y planificación
- Aprender a gestionar los estados emocionales
- Aprender estrategias que permitan mejorar el rendimiento cognitivo y profesional

Contenidos

- Funcionamiento del cerebro en relación a los procesos de Atención, memoria y Velocidad de Procesamiento
- Importancia de la Organización y Planificación en los procesos cognitivos
- Aprender a Gestionar los Estados Emocionales
- Influencia de los Estados Emocionales en los procesos cognitivos
- Estrategias para optimizar el rendimiento Cognitivo



Metodología

Basado en los conocimientos más actuales de neuropsicología y neurociencia, este curso incluye dinámicas y ejercicios prácticos que se pueden aplicar en nuestro día a día.

Docentes



Laura Celma Pastor

Neuropsicóloga y psicóloga. Experta en Neurofeedback, Rendimiento Cognitivo y en inteligencia emocional



Eva Temprado

Neuropsicóloga y psicóloga. Experta en Neurofeedback, Rendimiento Cognitivo y en inteligencia emocional