



COPARMEX
MERIDA

CURSO

GIMNASIA CEREBRAL

DIRIGIDO A:

Público en general.

OBJETIVO GENERAL:

Aprender teorías y ejercicios para mantener el cerebro activo y así aumentar la productividad y rendimiento en nuestro entorno laboral y personal.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Reflexionar la importancia de la estimulación cerebral.
- Conocer el funcionamiento general del cerebro e identificar los aspectos que influyen en el desarrollo de éste.
- Conocer técnicas y ejercicios que favorezcan la concentración, relajamiento y aprendizaje para adoptar en el día a día.



DURACIÓN:

15 horas.

CONTENIDO DEL CURSO

TEMARIO:

1. Importancia de mantener el cerebro activo.
2. ¿Qué es la gimnasia cerebral?
3. Técnicas de gimnasia cerebral.
4. Concentración y memoria.
5. Introducción a la inteligencia emocional.
6. Manejo de estrés.
7. Relajación.
8. Ejercicios de aplicación para el trabajo productivo.

HABILIDADES A DESARROLLAR:

- Concentración.
- Memoria.
- Destreza.
- Creatividad.
- Manejo emocional.

