



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.

