

Fitness mózgu

Czyli jak wzmocnić i utrzymać w sprawności mózg w każdym wieku

Czy zależy nam na tym, aby zachować sprawność naszego mózgu do późnego wieku? Nie ma chyba osoby, która negatywnie odpowiedziała by na tak zadane pytanie. Nasze szkolenie dostarczy wskazówek, technik i metod na to, aby skutecznie wzmocnić sprawność mózgu w każdym wieku.

Organ, który waży ok. 2% całkowitej wagi naszego ciała, „pożera” około 20% całkowitej energii dostarczanej do organizmu. Mózg, tak jak nasze ciało, potrzebuje swoistego fitnessu, aby utrzymać się w dobrej formie. To szkolenie uświadomi uczestnikom, że mają olbrzymi wpływ na to, aby optymalizować funkcje swojego mózgu w ciągu całego swojego życia. Nie potrzebują do tego skomplikowanej aparatury. Wystarczy garść praktycznych porad, których systematyczne, bardziej świadome stosowanie, pozwoli utrzymać jego sprawność. Tym bardziej, że ich skuteczność jest potwierdzona najnowszymi odkryciami w dziedzinie neurobiologii wspartej najnowszą technologią komputerową do badania aktywności poszczególnych obszarów mózgu.

Czego uczestnik nauczy się na szkoleniu?

Zdobędzie wiedzę na temat podstaw działania i budowy mózgu

Uświadomi sobie jak zmienia się mózg pod wpływem uczenia się

Pozna działania i sposoby na wzmocnienie aktywności i rozwój mózgu

Zdobędzie umiejętności utrzymania sprawności funkcjonowania mózgu do późnej starości

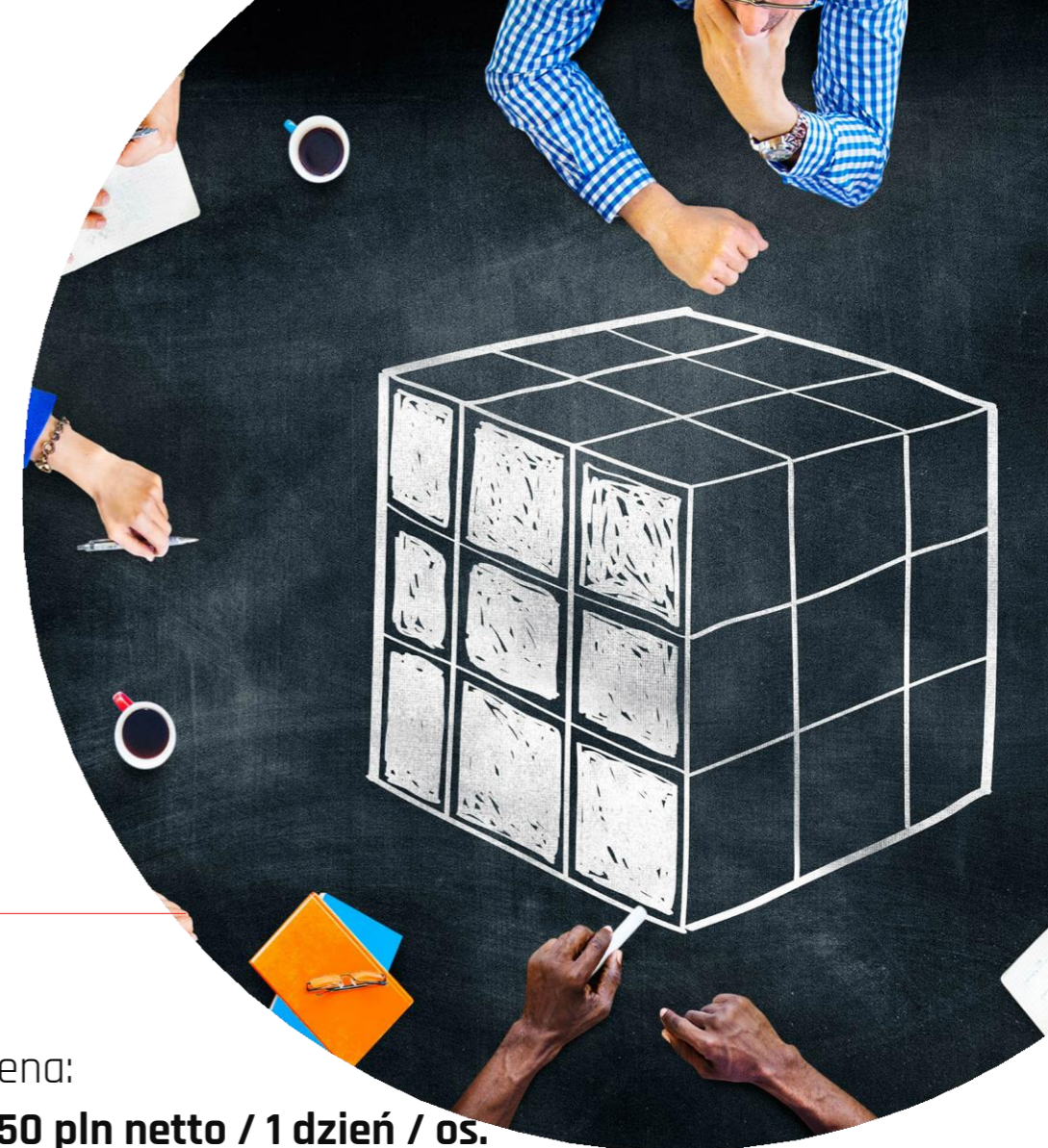
Zbuduje świadomość własnego wpływu na opóźnienie procesów starzenia się mózgu

Nabędzie umiejętność doboru odpowiednich bodźców w odpowiednich proporcjach niezbędnych do rozwoju możliwości naszego umysłu

Poszerzy swoje spojrzenie na czynniki wpływające na sprawność mózgu

Cena:

950 pln netto / 1 dzień / os.



I. Jak uczy się mózg?

- Zasady funkcjonowania prawej i lewej półkuli
- Podstawy budowy mózgu i jaka jest rola neuronów
- Neuroplastyczność mózgu
- Prawa uczenia się i zapamiętywania
- Jak ćwiczyć uwagę i koncentrację

II. W zdrowym ciele zdrowy mózg

- Wpływ ćwiczeń fizycznych na kondycję i rozwój mózgu
- Wzajemne oddziaływanie na siebie ćwiczeń fizycznych i umysłowych
- Rodzaje ćwiczeń, które szczególnie wspierają pracę mózgu
- Współpraca półkul mózgowych a intensywność i rodzaj wysiłku fizycznego

III. Wpływ diety na pracę i rozwój mózgu

- Czym żywi się mózg?
- Dobre i złe produkty dla pracy naszego mózgu
- Skutki odpowiedniegożywiania a sprawność pracy mózgu
- Wpływ alkoholu, palenia i innych używek na mózg
- Suplementacja - fakty i mity w zakresie wpływu na poprawę pracy mózgu

IV. Nowości, wyzwania i różnorodność - ciągłe „bodźcowanie” mózgu

- Rodzaje ćwiczeń umysłowych
- Przykłady skutecznych i nieskutecznych aktywności na pracę mózgu
- Fakty i mity dot. tego co rzeczywiście wpływa na pracę mózgu
- Jak pobudzać lewą a jak prawą półkulę mózgu i budować efektywność synergiczną jego działania

V. Rola pielęgnowania relacji z innymi ludźmi i budowania kontaktów społecznych na pracę mózgu

- Dlaczego warto być aktywnym społecznie
- Poznanie nowych ludzi jako sposób na pobudzenie aktywności mózgu
- Czy kontakty za pośrednictwem mediów społecznościowych wpływają na poprawę funkcjonowania mózgu?

VI. Wpływ stresu na zdolność poznawczą mózgu

- Czym jest stres i jakie występują stresory?
- Stres - sprzymierzeniec czy wróg w budowaniu sprawnego myślenia
- Jak mózg reaguje na stres?

VII. Efekty usługi (produkty), efekty uczenia się (kształcenia)

- Większa sprawność naszego myślenia dzięki ciągłej stymulacji mózgu
- Większa pewność siebie w pracy i w życiu prywatnym
- Bardziej świadome kierowanie rozwojem swojego umysłu
- Lepsze panowanie nad stresem i swoimi emocjami w relacjach w pracy i w życiu prywatnym
- Większy świadomy wpływ na swój rozwój

