



Training Externo:

“Detecte y aplique sus Fortalezas Cognitivas”

MADRID, 17 de mayo de 2016

Desarrollado por Brain Training Gym

<http://www.braintraininggym.com> | info@braintraininggym.com



Vía de las Dos Castillas, 33
Ática Edificio 7 bajo1
28224 Pozuelo de Alarcón · MADRID
Tel. 91 727 36 22
info@braintraininggym.com



NEUROEMPRESA

“Detecte y aplique sus fortalezas cognitivas”

Necesidad

El incesante y vertiginoso ritmo al que nos vemos sometidos a diario reduce poco a poco nuestras capacidades mentales como la concentración, la memoria, o la capacidad de comunicación.

El aluvión de estímulos externos (correo electrónico, teléfono, redes sociales como el WhatsApp, etc.), la falta de sueño, la presión del entorno y muchos otros elementos van poniendo a prueba nuestro cerebro y nuestra reserva cognitiva.

Precisamente por eso se convierte en vital conocer cómo funciona nuestro cerebro, qué podemos hacer para fortalecer nuestras capacidades cognitivas de forma que podamos mejorar significativamente nuestra vida tanto personal como profesional.



Contenido

A lo largo de la jornada iremos encontrando respuesta a alguno de los siguientes interrogantes:

- ¿Cómo funciona el cerebro?
- ¿Cuáles son mis **fortalezas y debilidades cognitivas**?
- ¿Por qué hay personas que procesan la información con más rapidez que otras?
- ¿Por qué nos olvidamos de nombres y datos?
- ¿Le ocurre con frecuencia: “lo tengo en la punta de la lengua” o “no encuentro la palabra adecuada”?
- ¿Por qué me cuesta concentrarme en lo que me dicen algunas personas?
- ¿Cómo relajar la mente y controlar los pensamientos?
- ¿Cómo influyen mis emociones en mi toma de decisiones?
- ¿Qué es la **reserva cognitiva**? Claves para mantener un cerebro activo
- El gran combate: **amígdala vs. lóbulo frontal**

Metodología

Con anterioridad al taller cada participante realizará una evaluación “on-line” donde podrá ver, en un informe personalizado, sus capacidades cognitivas. A continuación, se realiza el taller en el que, de una forma muy dinámica y participativa, se logrará que los asistentes conozcan mejor su cerebro, sus capacidades y cómo mejorarlas y aumentar su reserva cognitiva.

Logística

Dirigido a:

Cualquier persona interesada en mejorar sus capacidades mentales.

Duración: 8 horas + evaluación “on-line”

Brain Trainer: Patricia Fernández Gil.

Neuropsicóloga Especialista en Neuropsicología Clínica Universidad Europea Miguel de Cervantes. Ha coordinado el área de Psicología y Neuropsicología en la Fundación Síndrome de Down Madrid. Actualmente es Directora General de Brain Training Gym.

