



Charla

Herramientas para ejercitar la mente

12 de febrero de 2019, martes

Inscríbete 

Ponente:



Teresa Martínez Vallejo

- Licenciada en Psicología.
- Coach Profesional Ejecutivo. Certificación por AECOP
- Master en Programación Neurolingüística remodelada
- Master en Intervenciones Psicológicas para Desarrollo Personal y Organizacional Universidad Psicología de Valencia (D.B.M®)
- Diploma en Hipnosis Ericksoniana (D.B.M®)Universidad de Psicología Valencia
- Certificación en Professional Behavioral and Systems Modeler. Sensory systems

Día: 12 de febrero, martes

Sesiones: 1

Horario: de 18:00 a 20:00 h.

Duración: 2 horas

Lugar: Club de Marketing de Navarra

Desde que nace, el ser humano comienza a desarrollar de manera natural ciertas habilidades mentales que le permiten comprender el mundo y entender cómo funciona; desarrolla unas habilidades mentales, llamadas "fundamentales" que le permiten desenvolverse óptimamente en el entorno para conseguir satisfacer sus necesidades y alcanzar sus logros.

Se les llama "habilidades fundamentales" porque son la base de todo lo que hacemos en la vida: desde aprender algo, conversar, decidir, hasta hacer un deporte o conducir un coche, dirigir o participar en una reunión. Cualquier cosa que hacemos necesita del buen funcionamiento de estas habilidades. Nos referimos a: atender, concentrarse, memorizar, recordar, imaginar, razonar, tomar decisiones...

Se pensaba hace unos años que había un deterioro de estas habilidades a partir los 60 años, pero cada vez hay más estudios científicos que demuestran que ese deterioro comienza mucho antes. Muchos autores lo sitúan entorno a los 45 años. Pero ya antes de esta edad, muchas personas expresan la dificultad para recordar información, para concentrarse o tomar decisiones.

Esta realidad, junto con el aumento de esperanza de vida, hace cada vez más necesario que las personas ejerciten y desarrollen todas estas habilidades para conseguir desenvolverse con eficacia en todas las áreas de la vida y durante todo el tiempo posible. Además las personas que mantienen activas estas habilidades y se comprometen con su desarrollo aumentan la calidad, la eficacia y el disfrute en sus actividades diarias.

PROGRAMA

- Qué son y cómo funcionan la atención, concentración, memoria, recuerdo, imaginación, razonamiento, creatividad.
- Evidencias de la necesidad de estimulación mental: falta de concentración, no notar las cosas, olvidos y no recordar las cosas, dificultad en tomar decisiones, sobrecarga y carga mental, y otras.
- Herramientas, técnicas y ejercicios para mantenerlas y potenciarlas.

INFORMACIÓN GENERAL

Objetivos:

- Identificarás las principales competencias mentales que están por detrás de la mayoría de actividades que hacemos: atención, concentración, memoria, recuerdo, imaginación, razonamiento, toma de decisiones...
- Conocerás y aplicarás herramientas y técnicas útiles y divertidas para estimular y ejercitar la mente y así conseguir un funcionamiento óptimo.
- Comprenderás la relación que existe entre estas habilidades y la calidad, la eficacia y el disfrute en las actividades diarias en los diferentes contextos.

Inscripciones:

Socios: Gratis.

A través de la web, con al menos dos días de antelación.

Para información: Tfno. 948 290155