



OpenWebinars certifica que

Federico Urbina

Ha superado con éxito

**Curso de Neurociencia para ser
más productivos**

Duración del curso

3 horas

Fecha de expedición

11 julio 2023

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Manuel Agudo', positioned over a large, light gray watermark of the OpenWebinars logo.

CEO de OpenWebinars

Manuel Agudo

Contenido

Curso de Neurociencia para ser más productivos

1. INTRODUCCIÓN

Presentación

2. ACTIVIDADES NEUROCOGNITIVAS QUE POTENCIAN LA PRODUCTIVIDAD Y EL EQUILIBRIO

Características del cerebro: Neurotransmisores

Ejercicio: Rueda de las actividades neurocognitivas

Actividad neurocognitiva I: Comida

Actividad neurocognitiva II: Sueño

Actividad neurocognitiva III: Ejercicio

Actividad neurocognitiva IV: Respiración, meditación, Mindfulness

Actividad neurocognitiva V: Tiempo de conexión

Actividad neurocognitiva VI: Toma de control

3. HERRAMIENTAS DE ORGANIZACIÓN DEL TIEMPO

Eliminación de notificaciones, mecanismo de autorregulación y acciones de optimización

"Rincón" de productividad y ciclos de descanso (Cronotipos de activación)

Duplicidades, límites, listas de comprobación y gestor de pestañas