



Gracias a

aktios:

openwebinars.net/cert/E1mQ



OpenWebinars certifica que

Estibaliz Sarabia Navarro

Ha superado con éxito

**Curso de Neurociencia para ser
más productivos**

Duración del curso

3 horas

Fecha de expedición

28 abril 2023

A handwritten signature in black ink, likely belonging to Manuel Agudo, the CEO of OpenWebinars.

CEO de OpenWebinars

Manuel Agudo

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