



¡VIDEOCONFERENCIA!

FOMENTO DEL AUTOCUIDADO DE LA SALUD CEREBRAL Y COGNITIVA

2 y 3 de julio de 2024

PROPÓSITO

Este ciclo de formación sobre el autocuidado de la salud física y mental en el ámbito laboral tiene como propósito proporcionar a los asistentes herramientas prácticas para mejorar la salud cerebral y cognitiva, así como la memoria y la concentración. Además, se profundizará en las pautas para adoptar un estilo de vida saludable, evitar el sedentarismo y optimizar la gestión del tiempo

PROGRAMA

Horario: de 11:00 a 14:00

- ➔ **NEUROPLASTICIDAD Y SALUD CEREBRAL**
- ➔ **PRÁCTICA DE HERRAMIENTAS PARA MEJORAR LA SALUD CEREBRAL Y COGNITIVA, ASÍ COMO LA MEMORIA Y LA CONCENTRACIÓN.**
- ➔ **GESTIÓN DEL TIEMPO Y DEL ESTRÉS.**
- ➔ **PAUTAS ESPECÍFICAS DE HÁBITOS SALUDABLES PARA CUIDAR LA SALUD CEREBRAL Y COGNITIVA:**

- Mejorar el sueño, el descanso y la desconexión digital.
- Alimenta tu cerebro: nutrición específica para la salud del cerebro.
- Evitar el sedentarismo mediante pausas activas.