



BRAIN POWER: REPROGRAMA TU CEREBRO PARA EL MÁXIMO RENDIMIENTO

**Duración: 8 horas
6 y 7 de mayo
9.30-13.30h**

Objetivos

- Comprender cómo funcionan los hábitos mentales y cómo influyen en el rendimiento profesional.
- Identificar creencias y patrones de pensamiento que limitan el desempeño.
- Incorporar técnicas de reprogramación mental para mejorar foco, claridad y toma de decisiones.
- Fortalecer la capacidad de gestionar la presión, la incertidumbre y el estrés de manera efectiva.
- Diseñar un plan personal de alto rendimiento basado en neurohábitos sostenibles.

Principales contenidos

- Cómo funciona tu cerebro: sesgos, automatismos y neuroplasticidad aplicados al rendimiento.
- Mapeo de patrones mentales: identificar creencias limitantes y sus efectos en decisiones y resultados.
- Reprogramación mental práctica: técnicas de visualización, sugestión consciente y pensamiento estratégico.
- Neurohábitos de alto rendimiento: enfoque, disciplina, energía mental y hábitos diarios.
- Gestión del estrés cognitivo: herramientas para mantener calma, claridad y control bajo presión.
- Rediseño del diálogo interno: convertir la autocrítica en impulso y enfoque constructivo.
- Tácticas de productividad mental: priorización, enfoque profundo y toma de decisiones más rápidas y efectivas.
- Plan personal Brain Power: definir objetivos, rituales, métricas y compromisos para mantener el máximo rendimiento