

Развитие памяти и внимания для достижения целей в бизнесе

Формат обучения: Онлайн

Срок обучения: 1 час

Выдаваемые документы: Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

Введение

- Важность развития памяти и внимания для успешной жизни.

Основы работы мозга

- Где находятся наши память и внимание.

Влияние окружающей среды на память и внимание

- Какие факторы влияют на ухудшение и улучшение памяти.

Стресс и его влияние на память

- «Вредный» и «полезный» стресс.

Питание и его роль в развитии памяти и внимания

- Принципы сбалансированного питания.

Сон

- Его значение для памяти и внимания.

Отработка навыков концентрации и управления вниманием

- Практические методы развития концентрации.

Типы памяти



- Способы развития разных типов памяти.

Майндфулнес

- Практика осознанности и внимательности.