

CURSOS CARBONELL

NEUROCIENCIA EN LA REALIZACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

Control y supresión del estrés, la ansiedad, la depresión, y potenciar, con buena salud, los resultados del trabajo personal y de la gestión profesional

Presentación

Durante los últimos diez años, la Neurociencia y la Psicología han dado un vuelco radical. Las más recientes investigaciones dejan en nuestras manos las bases para realizar una vida larga y saludable. A tal fin, nos proporcionan los conocimientos necesarios, las prácticas y los ejercicios para lograr el empleo más efectivo de nuestros, hoy reconocidos como, dos grandes cerebros: el *límbico o emocional* y el *racional o cognitivo*.

El equilibrio y la armonía en el comportamiento de los dos cerebros, resultan esenciales para que puedan operar oportuna y convenientemente. Su necesario entendimiento, torna más efectivo y saludable el accionar del corazón que, a su vez, proyectará una benéfica influencia sobre los sistemas nerviosos reguladores del equilibrio fisiológico: el sistema nervioso del simpático y del parasimpático. Huelga decir que, todo ello, contribuye a controlar y erradicar el estrés, la ansiedad y la depresión, y conduce al disfrute permanente de la alegría de vivir, con buena salud física y mental, la promesa de una larga vida.

Todo el complejo entramado de cooperación expuesto, es al mismo tiempo un poderoso potenciador de las energías subyacentes, tanto creativas como innovadoras e intuitivas, que multiplican los resultados del trabajo personal y de la gestión profesional.

Este curso, eminentemente práctico y participativo, incluye el asesoramiento personalizado, los conocimientos necesarios, las prácticas y los ejercicios para lograr los mejores resultados y su mayor aprovechamiento.

Objetivo general

Conocer y usar, con base en las más recientes investigaciones de la Neurociencia y la Psicología, los cerebros límbico y cognitivo y los recursos emocionales y racionales que de ellos se derivan, para controlar y suprimir el estrés, la ansiedad y la depresión, optimizando, con buena salud, los resultados del trabajo personal y la gestión profesional.

Contenidos

- Introducción: “Un cerebro de dos kilómetros y medio de diámetro.”
- Somos: Cuerpo, mente y espíritu.
 - Responsabilidades de cada parte.
- Dotación: Dos cerebros.
 - Límbico o emocional y cortical o cognitivo.
 - Características y funciones
 - Equilibrio, cooperación, armonía.
 - Ejercicios y prácticas

CURSOS CARBONELL

- Subcentrales cerebrales autónomas.
 - Corazón y sistema digestivo.
 - Prácticas propicias.
- Equipamiento: Ocho talentos para la acción.
 - Organización, raciocinio, memoria, imaginación, sentimientos, creencia, conciencia, sociabilidad.
 - Desarrollo.
- Flagelos: Identificación, control y supresión.
 - Estrés, ansiedad, depresión, preocupaciones y miedos.
 - Ejercicios y prácticas.
- Conclusiones y recomendaciones finales.

Duración

5 horas de clases, eminentemente prácticas y participativas, que incluyen el asesoramiento personalizado.

-