

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>NEUROCIENCIA Y BIENESTAR</b>
<b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b>	2024.00.B.096.01 MÉRIDA
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conseguir mayor cuota de energía diaria, disfrutar de claridad mental para la toma de decisiones y mantener estados internos de calma y armonía durante el mayor tiempo posible.</li> <li>• Comprender los mecanismos de funcionamiento del cerebro y la mente, para utilizarlos en la mejora de los hábitos diarios.</li> <li>• Adquirir información actualizada y recursos prácticos que ayuden a optimizar las principales áreas del bienestar: mente y emociones, nutrición y condición física.</li> <li>• Potenciar la motivación y el compromiso hacia un autocuidado responsable.</li> <li>• Aprender las bases para elaborar un plan de bienestar personalizado.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Domina tu mente y dominarás tu vida.</li> <li>2. Mueve tu energía.</li> <li>3. Come con estrategia.</li> <li>4. Toma las riendas de tu bienestar.</li> </ol>
<b>PLAZAS</b>	20
<b>DESTINATARIOS</b>	Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.
<b>CALENDARIO Y LUGAR</b>	Calendario: Días 17, 18, 19 y 20 de junio Lugar: MÉRIDA
<b>HORARIO</b>	De 9:00 a 14:00 horas
<b>DURACIÓN/HORAS</b>	20
<b>FINANCIACIÓN</b>	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.