

ACTIVIDAD	NEUROCIENCIA Y BIENESTAR
CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN	2024.00.B.096.02 MÉRIDA
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Comprender los mecanismos de funcionamiento del cerebro y la mente, para utilizarlos en la mejora de los hábitos diarios. • Adquirir información actualizada y recursos prácticos que ayuden a optimizar las principales áreas del bienestar: mente y emociones, nutrición y condición física. • Potenciar la motivación y el compromiso hacia un autocuidado responsable. • Aprender las bases para elaborar un plan de bienestar personalizado.
CONTENIDO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Domina tu mente y dominarás tu vida. 2. Mueve tu energía. 3. Come con estrategia. 4. Toma las riendas de tu bienestar.
PLAZAS	20
DESTINATARIOS	Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.
CALENDARIO Y LUGAR	Calendario: Días 24, 25, 26 y 27 de septiembre Lugar: MÉRIDA
HORARIO	De 9:00 a 14:00 horas
DURACIÓN/HORAS	20
FINANCIACIÓN	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.