

MINI CURSOS A BASE DEL LIBRO "BRAIN TRAINING"

1. Curso de Desarrollo de la Memoria

Objetivo: Fortalecer la capacidad de retención y recuperación de información utilizando técnicas avanzadas de memorización.

Temario:

- ¿Qué es la memoria? ("Memory isn't a place, it's an activity, an experience") y cómo funciona
- Técnicas de mejora: "The Journey Method", "Pegging"
- Juegos de memoria y ejercicios prácticos para el día a día
- Revisión continua para mejorar la memoria a largo plazo

Evaluación: Aplicación práctica de técnicas como el Método de los Loci para recordar listas complejas. Se evaluará la precisión y la eficiencia en la memorización de datos específicos.

Capítulos del libro:

- *Capítulo 2: All about memory* (p. 30-32)
- *Capítulo 2: Memory testers* (p. 34-36)

2. Taller de Creatividad y Pensamiento Innovador

Objetivo: Desarrollar la creatividad y la capacidad de generar soluciones innovadoras a problemas complejos.

Temario:

- Introducción a la creatividad: "Demystifying creativity" y cómo aplicarla en el entorno profesional
- Técnicas para fomentar la creatividad: Pensamiento lateral, mapas mentales ("Mind Maps")
- Resolución de problemas creativos y cómo "Thinking outside the box" impulsa la innovación

Evaluación: Desarrollar un proyecto de innovación en equipo, utilizando las herramientas aprendidas para crear soluciones originales y factibles.

Capítulos del libro:

- *Capítulo 4: Demystifying creativity* (p. 66-68)
- *Capítulo 4: Thinking outside the box* (p. 78-80)

3. Taller de Inteligencia Numérica y Razonamiento Lógico

Objetivo: Mejorar las habilidades de razonamiento lógico y numérico para resolver problemas de forma más eficaz.

Temario:

- Ejercicios de aritmética rápida y cómo mejorar la precisión ("Quick-fire arithmetic test")

MINI CURSOS A BASE DEL LIBRO "BRAIN TRAINING"

- Uso de puzzles numéricos como Sudoku para afinar el razonamiento ("Sudoku")
- Resolución de acertijos lógicos complejos

Evaluación: Resolución de problemas numéricos y lógicos con límite de tiempo para medir precisión y velocidad en el pensamiento analítico.

Capítulos del libro:

- *Capítulo 5: Quick-fire arithmetic test* (p. 96-98)
- *Capítulo 5: Sudoku* (p. 106-110)

4. Taller de Conexión Mente-Cuerpo

Objetivo: Mejorar el rendimiento cognitivo mediante la conexión entre el bienestar físico y mental.

Temario:

- El impacto del ejercicio en el cerebro: *"Healthy body, sturdy mind"*
- Técnicas para reducir el estrés y mejorar la concentración: Yoga y T'ai Chi (*"T'ai Chi"*)
- La importancia del descanso adecuado y la nutrición cerebral (*"Sleep and the brain"*)

Evaluación: Participación activa en sesiones de yoga o T'ai Chi, y un ensayo sobre cómo estas prácticas mejoran la claridad mental.

Capítulos del libro:

- *Capítulo 7: Healthy body, sturdy mind* (p. 144-146)
- *Capítulo 7: T'ai Chi* (p. 152-154)

5. Taller de Razonamiento Verbal y Comunicación Eficaz

Objetivo: Desarrollar la capacidad de razonamiento verbal y la efectividad en la comunicación profesional.

Temario:

- La importancia del vocabulario en el razonamiento verbal (*"Talk your way to success"*)
- Técnicas para mejorar la comprensión lectora y argumentativa (*"Reading comprehension"*)
- Prácticas de redacción y construcción de argumentos sólidos

Evaluación: Presentación de un tema complejo en forma oral y escrita, evaluando claridad, estructura y persuasión.

Capítulos del libro:

- *Capítulo 6: Talk your way to success* (p. 124-126)
- *Capítulo 6: Reading comprehension* (p. 136-138)

6. Curso de Resiliencia y Manejo del Estrés

MINI CURSOS A BASE DEL LIBRO "BRAIN TRAINING"

Objetivo: Proporcionar herramientas para gestionar el estrés y aumentar la resiliencia frente a desafíos personales y profesionales.

Temario:

- Identificación de fuentes de estrés y su impacto en la salud mental ("*Stress factor*")
- Técnicas para gestionar el estrés de manera eficaz y mantener la calma bajo presión
- Estrategias para construir resiliencia emocional en el trabajo

Evaluación: Se realizarán ejercicios prácticos donde los participantes aplicarán las técnicas para manejar situaciones de estrés y evaluarán su efectividad en casos simulados.

Capítulos del libro:

- *Capítulo 7: Stress factor* (p. 148-150)
- *Capítulo 7: The physical recharge* (p. 146-148)