



Zakres tematyczny szkolenia Neurokompetencje w praktyce – od neuronów do wyników. Jak świadomie zarządzać mózgiem, emocjami i zachowaniem, aby odzyskać kontrolę nad sobą, rozwijać potencjał i tworzyć skuteczne, spełnione życie

1.	Od automatycznych reakcji do świadomych decyzji – jak wiedza o mózgu pozwala odzyskać kontrolę nad emocjami, zachowaniem i nawykami	5
1.1.	Mózg gadzi pod kontrolą – jak świadomie zarządzać reakcją walki, ucieczki, znieruchomienia i uwodzenia	39
1.2.	Mózg emocjonalny. Świadome zarządzanie pamięcią emocjonalną i reakcjami	44
1.3.	Jak działa inteligentny mózg? Świadome zarządzanie emocjami, reakcjami i decyzjami w codziennym życiu	50
1.4.	Cichy zabójca mózgu – jak lęk, krzyk i przemoc prowadzą do obumierania neuronów i blokują zdolność świadomego działania	60
1.5.	Słowa, które niszczą mózg – wpływ przemocy emocjonalnej i chronicznego stresu na neurony, psychikę i odporność	64
1.6.	Przemoc (emocjonalna, werbalna, fizyczna i każda inna) jako czynnik neurodegeneracyjny	62
2.	Neurokomunikacja w praktyce – jak emocje i słowa aktywują inteligencję, kreatywność i skuteczne działanie	77
3.	Świadome zarządzanie mózgiem. Neurobiologia rozwoju, emocji i świadomego działania	92
3.1.	Od instynktu do świadomej decyzji - jak odzyskać kontrolę nad reakcjami zaprogramowanymi przez doświadczenia i relacje	96
4.	Nowe neurony, nowe możliwości – jak świadomie rozwijać zdrowy, wydajny mózg i tworzyć nowe wzorce zachowań	113
5.	Od emocji do działania – jak mózg koduje reakcje na podstawie emocjonalnej oceny doświadczeń	134
6.	Neurobiologia mechanizmów obronnych – jak świadomie zmieniać wzorce myślenia, emocji i reakcji	169

7.	Neurokompetencja w praktyce – jak rozwijać inteligencję, zarządzać emocjami i działać skutecznie	190
8.	Neurony sukcesu – jak świadomie tworzyć skuteczne schematy zachowań i szczęśliwe relacje	209
9.	Neurobiologia kreatywności – jak świadomie rozwijać mózg zdolny do innowacji i skutecznego działania	226
9.1.	Neurorezyliencja - techniki wzmacniające zdrowie psychiczne, emocjonalną równowagę i skuteczność działania	242
9.2.	Od celu do działania – neurotechniki sensoryczne zwiększające skuteczność, koncentrację i realizację celów	263
10.	Neurotechniki wizualne - jak wzmacniać koncentrację, inteligencję i skuteczność realizacji celów	270
11.	Neurotechniki słuchowe – jak aktywować koncentrację, inteligencję i skuteczność działania poprzez dźwięk	273
12.	Od rodzinnych schematów do świadomego życia – jak budować nową samoocenę, zdrowe reakcje i skuteczne zachowania	277
13.	Bibliografia	276