



Zakres tematyczny szkolenia Neurokompetencje w praktyce. Od neuronów do wyników

1.	Od automatycznych reakcji do świadomych decyzji – jak wiedza o mózgu pozwala odzyskać kontrolę nad emocjami, zachowaniem i nawykami	5
1.1.	Mózg gądzi pod kontrolą – jak świadomie zarządzać reakcją walki, ucieczki, zniechęcenia i uwodzenia	35
1.2.	Mózg emocjonalny. Świadome zarządzanie pamięcią emocjonalną i reakcjami	39
1.3.	Jak działa inteligentny mózg? Świadome zarządzanie emocjami, reakcjami i decyzjami w codziennym życiu	45
1.4.	Cichy zabójca mózgu – jak lęk, krzyk i przemoc prowadzą do obumierania neuronów i blokują zdolność świadomego działania	54
1.5.	Słowa, które niszczą mózg – wpływ przemocy emocjonalnej i chronicznego stresu na neurony, psychikę i odporność	57
2.	Neurokomunikacja w praktyce – jak emocje i słowa aktywują inteligencję, kreatywność i skuteczne działanie	68
3.	Świadome zarządzanie mózgiem. Neurobiologia rozwoju, emocji i świadomego działania	81
3.1.	Od instynktu do świadomej decyzji - jak odzyskać kontrolę nad reakcjami zaprogramowanymi przez doświadczenia i relacje	85
4.	Nowe neurony, nowe możliwości – jak świadomie rozwijać zdrowy, wydajny mózg i tworzyć nowe wzorce zachowań	100
5.	Od emocji do działania – jak mózg koduje reakcje na podstawie emocjonalnej oceny doświadczeń	119
6.	Neurobiologia mechanizmów obronnych – jak świadomie zmieniać wzorce myślenia, emocji i reakcji	149
7.	Neurokompetencja w praktyce – jak rozwijać inteligencję, zarządzać emocjami i działać skutecznie	168
8.	Neurony sukcesu – jak świadomie tworzyć skuteczne schematy zachowań i szczęśliwe relacje	185
9.	Neurobiologia kreatywności – jak świadomie rozwijać mózg zdolny do innowacji i skutecznego działania	201
9.1.	Neurorezyliencja - techniki wzmacniające zdrowie psychiczne, emocjonalną równowagę i skuteczność działania	216

9.2.	Od celu do działania – neurotechniki sensoryczne zwiększające skuteczność, koncentrację i realizację celów	236
10.	Neurotechniki wizualne - jak wzmacniać koncentrację, inteligencję i skuteczność realizacji celów	241
11.	Neurotechniki słuchowe – jak aktywować koncentrację, inteligencję i skuteczność działania poprzez dźwięk	244
12.	Od rodzinnych schematów do świadomego życia – jak budować nową samoocenę, zdrowe reakcje i skuteczne zachowania	247
13.	Bibliografia	253