
WEBINAR

*Η Δύναμη του Εγκεφάλου:
Χρησιμοποιείτε τη Δύναμη του Εγκεφάλου σας
για να Ξεπεράσετε την Κρίση*



Webinar “Η Δύναμη του Εγκεφάλου: Χρησιμοποιείστε τη Δύναμη του Εγκεφάλου σας για να Ξεπεράσετε την Κρίση”



Τα **καλά νέα** είναι ότι ο εγκέφαλός μας είναι ένα εργοστάσιο, έτοιμο να ανταποκριθεί σε κρίσεις όπως αυτή που βιώνουμε! Τα **κακά νέα** είναι πως οι περισσότεροι άνθρωποι δεν ξέρουν πώς να ενεργοποιήσουν τις πολύτιμες αυτές διαδικασίες όπως η δύναμη της θέλησης, η ανθεκτικότητα και η ενσυναίσθηση, ώστε να βγουν ασφαλείς από την κρίση. Σε αυτό το webinar, ο Δρ. Νικόλαος Δημητριάδης χρησιμοποιεί την επιστήμη του εγκεφάλου, την 10ετή εμπειρία του στην ανάλυση του εγκεφάλου, την εμπειρία του σε πάνω από 20 χώρες, πρακτικά παραδείγματα και το μοντέλο του Brain Adaptive από το κεφάλαιο του βιβλίου του ‘Neuroscience for Leaders’ (τώρα στη δεύτερη έκδοσή του). Στόχος όλων αυτών είναι να βρουν οι συμμετέχοντες εύκολους τρόπους να αντιληφθούν καλύτερα πως η κρίση επηρεάζει τον εγκέφαλό μας και τι μπορούν να κάνουν για αυτό.

Στόχος Webinar

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν:

- ✓ Πώς ο εγκέφαλος μας αντιδρά σε γεγονότα που διακόπτουν την καθημερινότητά μας όπως η πανδημία
- ✓ Το αληθινό νόημα και το αντίκτυπο που έχει ο φόβος, το άγχος και ο πόνος
- ✓ Στρατηγικές του εγκεφάλου για τη βέλτιστη προσαρμοστικότητα του
- ✓ Πρακτικές Συμβουλές για άμεση ανακούφιση και βελτίωση

Περιεχόμενα Webinar

- Πρότυπα Σκέψης και Λήψη Αποφάσεων σε Περιόδους Κρίσης
- Συναισθήματα και Κίνητρα
- Σχέσεις και Συνδεσιμότητα
- Παλιές vs. Νέες συνήθειες

Το webinar έχει διάρκεια **60'** και θα πραγματοποιηθεί μέσω της πλατφόρμας zoom.