

POR QUÉ ESTE TALLER

En condiciones normales la atención y la memoria permiten al ser humano un desempeño adecuado tanto en su vida personal como laboral. Sin embargo, las características del mundo actual imponen nuevos desafíos a nuestras capacidades psicológicas.

Ni la atención ni la memoria escapan a la influencia de los nuevos escenarios en los que nos desenvolvemos. La sobrecarga de estímulos, la velocidad de los acontecimientos, el estrés y el desarrollo multitarea hacen que focalizar nuestra atención y recordar sean tareas más difíciles.

Ahora bien, los resultados de las investigaciones sobre estos procesos cognitivos apuntan a que tanto la atención como la memoria pueden ser entrenadas y reforzadas con una práctica adecuada.

CONTENIDOS DEL TALLER

1. Cómo funciona nuestra mente. Inteligencia ejecutiva y generadora: sistema cognitivo, sistema comportamental y sistema afectivo.
2. Cómo dirigir la atención, centrarse en la tarea y evitar distracciones. Cómo utilizar estrategias atencionales e inhibir respuestas impulsivas.
3. Control emocional. Cómo desarrollar la capacidad de controlar los acontecimientos emocionales sin que perturben nuestra atención.
4. La capacidad de autogestión: la planificación, organización del trabajo y control de los “ladrones del tiempo”.
5. El fortalecimiento de la acción. Cómo mantener la ejecución de la tarea sin distracciones.
6. Cómo mejorar la memoria de trabajo e incrementar nuestra capacidad para aprovechar los conocimientos y experiencias previas.
7. Gimnasia mental: entrenamiento cognitivo en atención plena y memoria.

Objetivo

Conocer los principios y estrategias que permiten dirigir nuestra atención y concentrarnos en la tarea para poder aumentar nuestro rendimiento y eficacia en el trabajo.

Realizar un entrenamiento en las técnicas y procedimientos que permiten ejercitar nuestras capacidades y habilidades cognitivas, conductuales y afectivas relacionadas con la atención plena, la memoria y la concentración en el trabajo.

Metodología

Práctica y participativa. Basada en la implicación de los participantes en su propio aprendizaje mediante: exposiciones participativas por parte del/a formador/a, trabajos y reflexiones individuales y en pequeño grupo, utilización de casos prácticos, análisis de personajes históricos carismáticos, simulaciones de situaciones reales, grabaciones con cámara de vídeo para su posterior visionado y feedback, proyección de secuencias breves de películas que ejemplifican algunos contenidos teóricos, etc.

Duración

8 horas