



# МОЗГ. UPGRADE. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ. ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, НЕЙРОТЕХНИКИ

## *ДЛЯ КОГО*

- Для руководителей и собственников бизнеса
- Для специалистов различного профиля
- Для тех, кто хочет увеличить скорость и качество обработки информации и решения бизнес-задач
- Для тех, кто хочет лучше справляться с интеллектуальной нагрузкой и повысить свою интеллектуальную выносливость
- Для тех, кто хочет улучшить память, внимание, восприятие и продуктивность
- Для тех, кто хочет справляться с многозадачностью и информационной перегрузкой
- Для тех, кто хочет использовать нейротехники активации и перезагрузки мозга



# МОЗГ. UPGRADE. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ. ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, НЕЙРОТЕХНИКИ

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧАСТНИКИ:

- проработают «ловушки» памяти и восприятия, чтобы эффективнее воспринимать и обрабатывать информацию
- на бизнес-кейсах компании оценят, в каких ситуациях и как можно применять техники активации памяти и внимания
- познакомятся с моделями повышения продуктивности и интеллектуальной выносливости, адаптируют эти модели под свои рабочие задачи
- оценят свои особенности памяти и внимания, составят личный план активации ресурсов мозга
- потренируют нейротехники перезагрузки мозга на рабочем месте
- узнают интересную и полезную, научно обоснованную информацию из области нейрофизиологии о том, как планировать свои дела наиболее эффективно



# МОЗГ. UPGRADE. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ. ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, НЕЙРОТЕХНИКИ

## *УЧАСТНИКИ:*

- получат инструменты для улучшения внимания и памяти, которые помогут выполнять большее количество рабочих задач за единицу времени
- получат техники запоминания различных форматов информации для эффективной обработки данных, работы с документами и переговоров
- смогут повысить свою продуктивность за счет понимания индивидуальных особенностей памяти и внимания и эффективного использования своих интеллектуальных ресурсов
- смогут применять нейротехники активации и перезагрузки мозга на рабочем месте

***ОЖИДАЕМЫЙ  
РЕЗУЛЬТАТ***



# МОЗГ. UPGRADE. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ. ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, НЕЙРОТЕХНИКИ

## **ФОРМАТ**

- Онлайн- или офлайн-работа в группах
- Тренинг с применением стимульного и демонстрационного материала
- Теория — 20 %, практика — 80 %
- Практика на бизнес-кейсах компании (по запросу)
- В течение всего тренинга участники используют нейротехники активации и перезагрузки мозга, которые затем смогут внедрить в рабочую деятельность для повышения продуктивности

## **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ**

Рассчитывается индивидуально, в зависимости от запроса

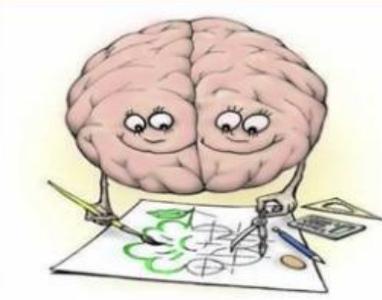


# МОЗГ. UPGRADE. ПОВЫШЕНИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ. ПАМЯТЬ, ВНИМАНИЕ, НЕЙРОТЕХНИКИ



● ПРЯМОЙ ЭФИР

КОНФЕРЕНЦИЯ  
**ЖЕНСКИЙ БИЗНЕС: КОД УСПЕХА**



**МНЕНИЕ:**

Мозг эффективно включается  
через 4-5 минут от начала  
рабочего процесса

**ДА ИЛИ НЕТ?**

Администрация  
Ленинградской области

Фонд поддержки  
предпринимательства  
Ленинградская область

МОЙ  
БИЗНЕС



**БИЗНЕСМОЗГ**  
Офис в Санкт-Петербурге  
**+7 (931) 233-45-33**  
Офис в Москве  
**+7 (910) 088-47-77**  
[www.businessmozg.ru](http://www.businessmozg.ru)