

Objetivo

Apontar meios de obtenção de uma atenção plena; da possibilidade de enxergar oportunidades de inovação e de tomar decisões acertadas.

Plataforma CEAf Virtual

Certificado Sim

curso a distância • carga horária 2 horas

Foco e disciplina: como evitar a dispersão

Conteúdo programático

1. A distração no mundo atual

Entenda quais são os desafios para manter o foco durante nossas atividades produtivas com tantas outras informações disputando a nossa atenção.

2. Como nossa mente funciona

Compreenda como funciona o nosso cérebro e quais suas atividades relacionadas ao foco e a divagação.

3. Atenção plena: como obtê-la?

Entenda como você pode encontrar um equilíbrio entre manter o foco nas tarefas e a divagação para que surjam processos criativos.

3. Liderança e foco

Entenda como exercer uma liderança que conjuga três focos para aprimorar a sua própria atenção e compreensão: sobre nós mesmos, sobre os outros e a nossa realidade.