

**AEFI**

formación

## PRODUCTIVIDAD Y BIENESTAR:

**Entrena tu cerebro para rendir más de forma sostenible y saludable**

*Curso subvencionado para socios*

### OBJETIVO DEL CURSO:

*¿Es posible ser más efectivo/a sin acabar con tu salud?*

Ser una persona productiva no sólo es una cuestión de cumplir metas. Si no cuidas tu salud y bienestar, lo más probable es que acabes quemado/a a pesar de haber logrado tus objetivos profesionales.

Durante mucho tiempo quisimos conseguir la máxima productividad sin tener en cuenta nuestra salud. Teníamos una lista de tareas interminable que sólo nos generaba estrés y frustración.

En este curso online veremos cómo los últimos estudios de la Neurociencia nos dan las claves para incrementar el bienestar de las personas, sin olvidar la importancia del rendimiento de las personas.

Descubrirás de forma práctica las mejores recomendaciones eficaces para integrar el bienestar en tu día a día sin terminar agotado al final de la jornada laboral.

### A QUIÉN VA DIRIGIDO:

Profesionales, mandos intermedios y directivos que quieren integrar el bienestar a su rutina diaria de forma sostenible y saludable.

### COORDINADO POR

**ANGELINA BAENA.** Presidenta - AEFI

### PONENTES

**MIQUEL NADAL.** CEO at emorganizer

**DAVID CARULLA.** COO at emorganizer

### FECHA Y HORA

**11 de noviembre de 2021**

De 15:30 a 17:30 horas

2 horas lectivas

### LUGAR

**ONLINE**

Plataforma Zoom

### PRECIO

Socios de AEFI: 15€

No socios: 70€

### BECAS Y AYUDAS

Se concederán dos becas para socios de AEFI con un mínimo de antigüedad de un año.

Socios desempleados: gratuito, previa presentación en el momento de la inscripción del justificante del SEPE.

Consulte [AQUÍ](#) las condiciones

**Hazte socio de AEFI y  
benefíciate de todas las  
ventajas y descuentos  
para nuestros asociados.  
Cuota anual 110€.  
Solicita más información**

**a:** [secretaria.catalana@aefi.org](mailto:secretaria.catalana@aefi.org)

[secretaria.centro@aefi.org](mailto:secretaria.centro@aefi.org)



**AEFI**

formación

## PRODUCTIVIDAD Y BIENESTAR:

Entrena tu cerebro para rendir más de forma sostenible y saludable

### PROGRAMA DEL CURSO

Jueves, 11 de noviembre

15:25 – 15:30	RECEPCIÓN Y CONTROL DE ASISTENCIA.
15:30 – 15:35	PRESENTACIÓN DEL CURSO.
15:35 – 16:15	LAS SORPRENDENTES REVELACIONES DE LA NEUROCIENCIA SOBRE EL BIENESTAR (y que deberías estar aplicando ya mismo).
16:15 – 16:45	RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA AUMENTAR EL BIENESTAR Y LA PRODUCTIVIDAD A LA MISMA VELOCIDAD (y no provocar un desequilibrio).
16:45 – 17:20	POTENCIA EL MINIMALISMO PRODUCTIVO: MENOS (RUIDO) ES MÁS (BIENESTAR).
17:20 – 17:30	TURNOS DE PREGUNTAS.
17:30	CLAUSURA DEL CURSO.

### INSCRÍBETE [AQUÍ](#)

La cumplimentación del formulario de inscripción y la correspondiente emisión de la correspondiente factura, determinan la inscripción en firme al curso, constituyendo el documento contractual del mismo.

### FORMA DE PAGO:

Transferencia bancaria a c/c AEFI  
**ES20 0049 3076 4522 1413 4405**  
Envía el comprobante de pago a [secretaria.catalana@aefi.org](mailto:secretaria.catalana@aefi.org)

### PLAZAS

No limitadas.  
Se reserva el derecho de suspensión si no se llega al mínimo de alumnos.

### CANCELACIONES:

En caso de cancelación recibida 72 horas antes de la celebración del curso, se devolverá el 100% de los derechos de inscripción. Las cancelaciones recibidas con posterioridad no tendrán derecho a devolución, aunque sí a la transferencia de derechos a otra persona de la misma organización. Las cancelaciones deben comunicarse por escrito a:  
[secretaria.catalana@aefi.org](mailto:secretaria.catalana@aefi.org)  
[secretaria.centro@aefi.org](mailto:secretaria.centro@aefi.org)

### PROTECCIÓN DE DATOS

Tiene disponible la política de protección de datos en el siguiente [ENLACE](#)