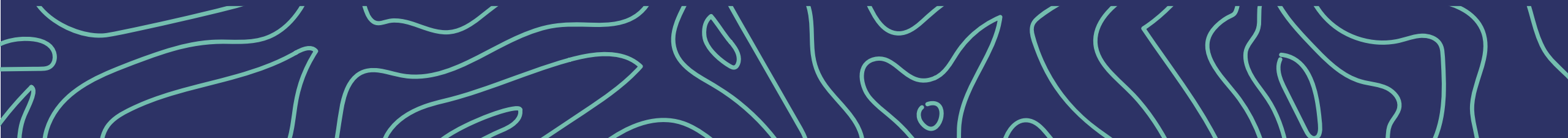


NEUROPERFORMANCE

Conectando Saúde Mental e Aprendizagem para
potencializar sua vida pessoal e profissional



Adriana Mello
NEUROAPRENDIZAGEM

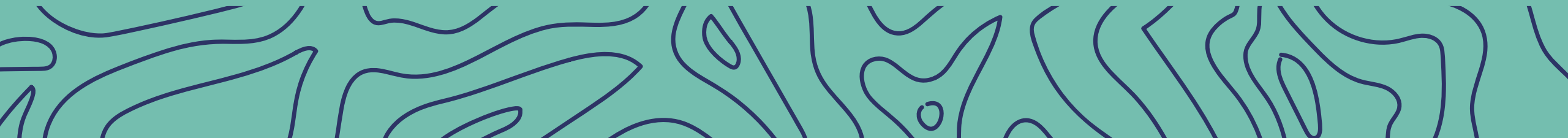
SOBRE MIM

MENTORA EM PRODUTIVIDADE E PERFORMANCE

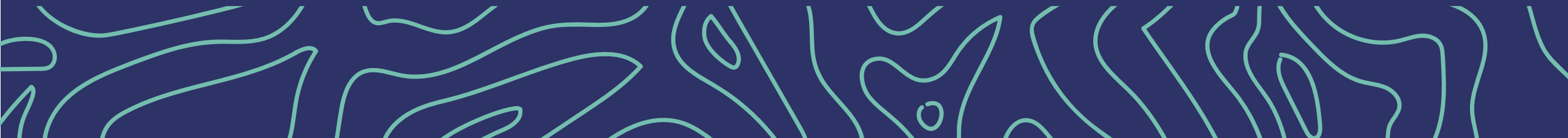
NEUROPSICOPEDAGOGA E MS. EM ADMINISTRAÇÃO

Ajudo pessoas e organizações a melhorar sua performance cognitiva sem duvidar do seu potencial.

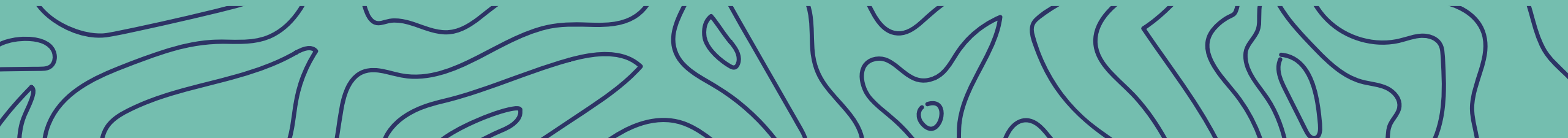
Missão Desenvolver um trabalho com criatividade e harmonia que traga solução e mudança na vida das pessoas valorizando a simplicidade e a verdadeira essência das nossas atitudes.



As experiências que tem oferecido ao seu cérebro tem ajudado no seu fortalecimento ou enfraquecimento?



Hoje vamos desvendar como cuidar da sua saúde do seu cérebro pode potencializar sua aprendizagem e transformar sua vida pessoal e profissional.





O Conceito de Neuroperformance e sua Relação com a Saúde Mental

1

Bem-estar Mental

Neuroperformance se baseia no princípio de que a saúde mental é a base para o sucesso em todos os aspectos da vida.

2

Eficiência Cerebral

Através de estratégias e técnicas, você aprende a otimizar o funcionamento do seu cérebro, melhorando a concentração, a memória e a criatividade.

3

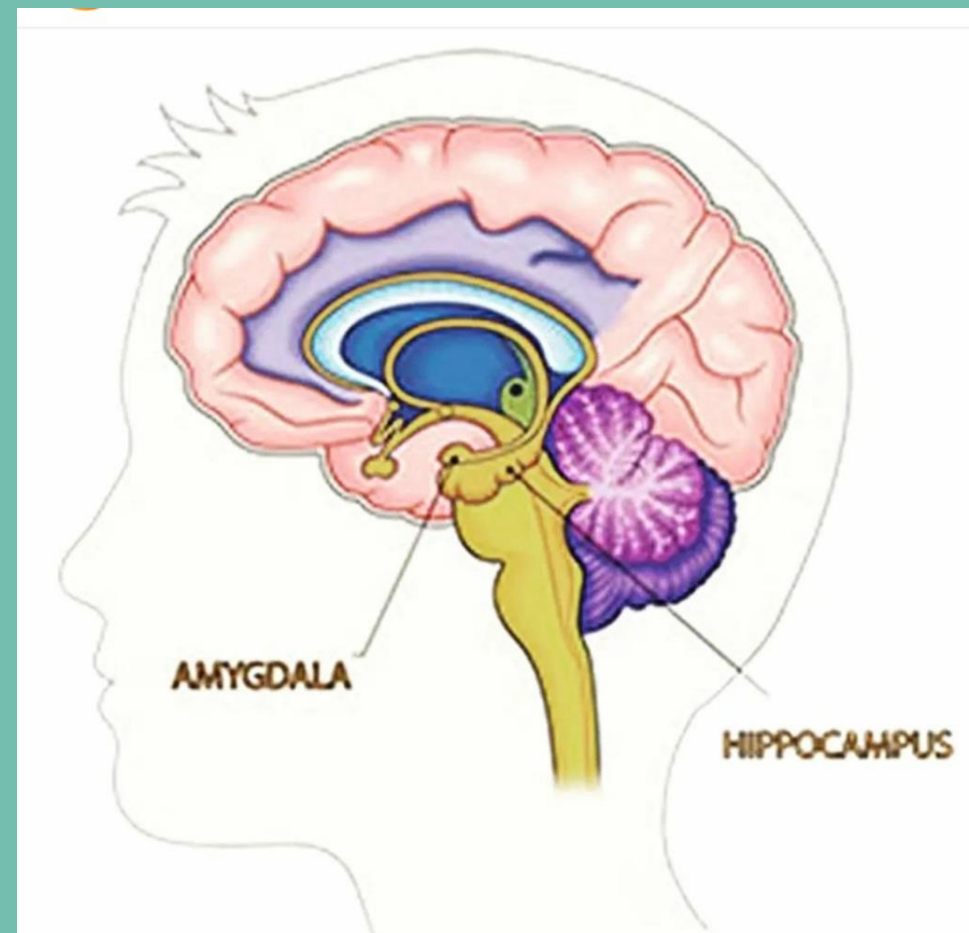
Desempenho Aprimorado

Com um cérebro mais saudável e eficiente, você terá mais energia, foco e capacidade de lidar com desafios, impulsionando seus resultados.

Cérebro que Precisamos

Cérebro menos desdenhoso e mais receptivo.
Percepção e Atenção

90/95% dos nossos pensamentos utilizam nossa
memória e geram repetição



AUTOUIDADO

SAÚDE DO CÉREBRO

NUTRIÇÃO E EXERCÍCIO

Dieta saudável, comida de verdade, hidratação e atividade física fornecem subsídios para a boa saúde cerebral.



CONEXÃO SOCIAL

Proporciona estímulo intelectual, experiências divertidas, apoio emocional, influência a nossa rotina e orienta a conversa interna.



APRENDIZAGEM

Favorece o aumento da densidade sináptica e da plasticidade cerebral e o desenvolvimento de novas estratégias cognitivas.



SONO E LUZ NATURAL

Sono permite que substâncias nocivas acumuladas durante o dia sejam eliminadas. E a luz natural regula nosso ritmo circadiano.



RESERVA COGNITIVA

Colabora para adaptação, orientação, mudança de direção, suporte de traumas, proteção contra envelhecimento e lesões cerebrais.



O Papel da Aprendizagem na Resiliência do Cérebro

1

Novas Conexões

Cada nova experiência, conhecimento adquirido ou habilidade desenvolvida fortalece as conexões neurais.

2

Resiliência

Um cérebro ativo e em constante aprendizado se torna mais resistente a desafios e capaz de se adaptar a situações complexas.

3

Flexibilidade Mental

Aprender e se adaptar aumenta a capacidade do seu cérebro de lidar com mudanças, lidar com frustrações e encontrar soluções inovadoras.

Desempenho Cognitivo X Produtividade





Humor

Baixos níveis de serotonina afetam atenção, memória e flexibilidade cognitiva.

Administração Stress

A liberação do cortisol pode afetar o funcionamento do cérebro.

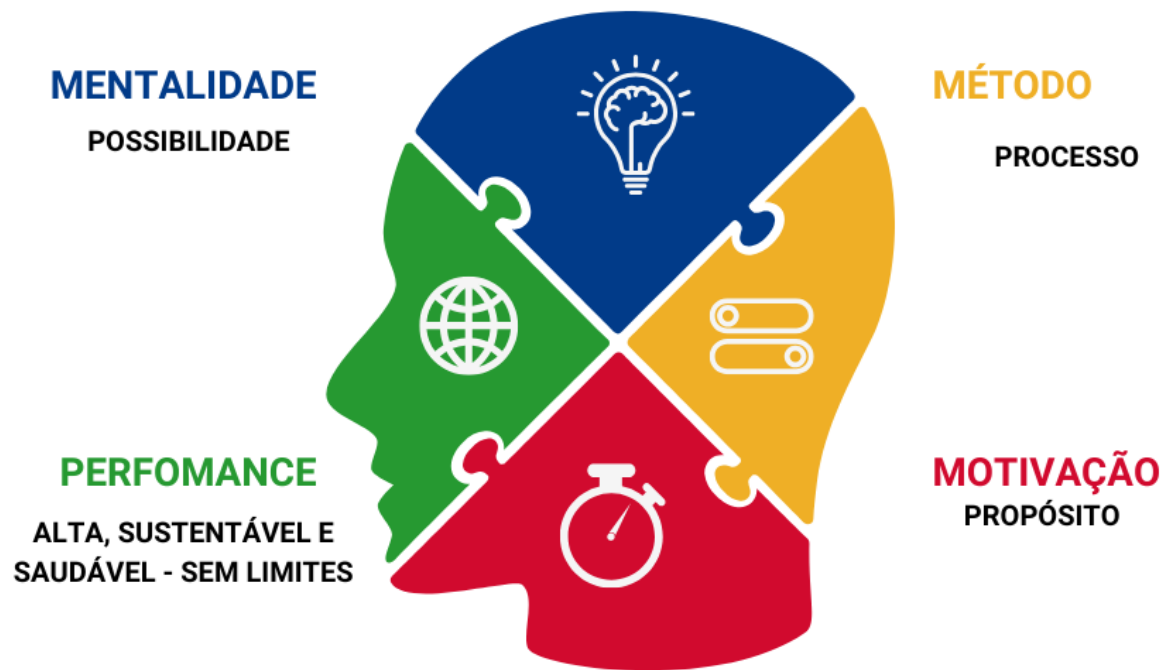
Amigos Positivos

Além da construção biológica e neurológica, somos frutos da nossa construção social.

Estímulos

Manter o cérebro plástico e maleável garante o processamento de informações.

MELHOR PERFORMANCE



*Referência Jim Kwik



COMO POSSO TE AJUDAR?





Adriana Mello

NEUROAPRENDIZAGEM

Obrigada!

@amello_dri

(11) 985899890