

Мотивационная лекция

” Границ из космоса не видно, все границы – в наших головах.

ФИЗИОЛОГИЯ УСПЕХА

Сергей Рязанский,
летчик-космонавт, Герой Российской Федерации, мотивационный спикер.

О чем эта лекция?

Мы можем быть гораздо более успешны, если понимаем, как работает наш организм, наш ум, наши эмоции. Какие гормоны действуют в нашем организме и как использовать эти знания для повышения собственной устойчивости, продуктивности и эффективности. Невозможно иметь высокую работоспособность при плохом самочувствии. Понимание физиологии – мощный инструмент для контроля и воздействия на состояние организма.

Для кого эта лекция?

Лекция «Физиология успеха» будет полезна каждому современному человеку, нацеленному на саморазвитие, понимание и контроль внутренних физиологических процессов и использование этих знаний для повышения собственной эффективности и успешности.

Что вы получите на лекции?

- Понимание важности физиологии в каждодневной эффективности человека
- Знание о ключевых гормонах, влияющих на наше состояние
- Лайфхаки по управлению гормонами
- Понимание механизмов стресса и способы его контроля.
- Физиология выбора и достижения цели. Как себе помочь?
- Почему важно хвалить (в том числе, себя)?
- Почему важно хорошо и достаточно спать.
- Многозадачность – добро или зло?
- Космические лайфхаки по повышению личной эффективности.

Продолжительность:

120

 минут

Формат:

- мотивационная лекция
- ответы на вопросы