

RECUPERA EL MANDO

VERSIÓN UNICORNIO

1º TEMA

- **Tener una mente intensa** - **Introducción parte 1** (*alta capacidad intelectual, sobreexcitabilidad, hiperactividad*)

2º TEMA

- **Tener una mente intensa** - **Introducción parte 2** (*curiosidad, intereses intensos, creatividad, imaginación*)

3º TEMA

- **Sesgos y más sesgos** (*disonancia cognitiva, distorsiones, creencias irracionales, "disco rayado"*)

4º TEMA

- **Retos en funciones ejecutivas** - **Parte 1** (*procrastinación, pasar a la acción, ceguera del tiempo*)

5º TEMA

- **Retos en funciones ejecutivas** - **Parte 2** (*organización, planificación, flexibilidad y reajuste, toma de decisiones*)

6º TEMA

- **Ser la mejor o no ser** (*perfeccionismo, exigencia, síndrome del impostor, modo sacrificio...*)

RECUPERA EL MANDO

7º TEMA

- **Atención divergente** (*estrategias prácticas para manejar la atención*)

8º TEMA

- **Memoria divergente** (*estrategias prácticas para poder memorizar sin dificultad*)

PARTICULARIDADES DE LA FORMULA "UNICORNIO"

- Todo el programa online sin límite de tiempo, pero tendrás una **temporalización propuesta** con **fechas límites** para supervisar tu aprendizaje
- **Tutoría personal de 4 meses:** podrás contactarme por **Whatsapp, Telegram o Mail** para plantearme tus **dudas, preguntas** respecto al curso (no es una terapia por escrito - pero no dudes en preguntar todo lo que no entiendas, incluso si te parece una "chorrada" o a escribirme para reformular lo que has entendido y chequear tu aprendizaje!) así como tener un **feedback** de las actividades y quiz propuestos. **NO** es una terapia personal.
- Acceso a un **grupo de Telegram** para compartir con otras personas con un funcionamiento similar, crear comunidad, en un **espacio seguro** en el que podrás contar tus experiencias y recibir un "a mí también me pasa!" y no una cara de poker. Disponible hasta que te canses ;)