

# Cómo mejorar nuestro potencial y calidad de vida: invitan a talleres de neurohábitos y de «brain training»

06/12/2024



Se trata de dos talleres dirigidos a potenciar habilidades y capacidades cognitivas que serán dictados por el Lic. en Psicología Aaron Sat, quien dialogó al respecto con FM Vos (94.5) y con Diario San Rafael.

El primero de los talleres será este sábado 7, y se vinculará al «brain training» (entrenamiento cerebral). “Lo que hace es

intentar brindar algunas nociones básicas sobre el funcionamiento del cerebro, conocer cuáles son los cuidados básicos, cuáles son los hábitos necesarios que las personas debemos llevar a cabo para que esto tenga un funcionamiento armonioso y eso termine impactando en la calidad de vida y la forma en la que llevamos adelante la búsqueda de los objetivos que cada uno tiene en forma individual, o la felicidad por así decirlo, o estado subjetivo de bienestar”, explicó Aaron Sat. El profesional, especialista en neurociencias aplicadas, resaltó que el segundo taller estará enfocado en neurohábitos, será el sábado 14 de diciembre, pero ambos están diseñados para potenciar habilidades y capacidades cognitivas. “Todos tenemos adentro una súper-máquina que es el cerebro, y no estamos acostumbrados o –en general– capacitados o atentos a cuáles son los requerimientos, cuáles son los cuidados, o cómo debemos trabajar para potenciar nuestro día a día y así poder optimizar y sacarle el máximo provecho”, dijo y con una metáfora añadió: “cuando nacemos, nos dan las llaves de una Ferrari pero no nos enseñan cómo manejarla”.



# TALLER NEUROHÁBITOS

→ **SÁBADO 14 DE DICIEMBRE**

DESCUBRIREMOS CÓMO PODEMOS USAR NUESTRO COMPORTAMIENTO, NUESTRA ATENCIÓN Y NUESTROS PENSAMIENTOS PARA HACER CAMBIOS NOTABLES EN NUESTRO CEREBRO, COMENZAR A CAMBIAR NUESTRAS VIDAS Y ALCANZAR NUESTRO MÁXIMO POTENCIAL.



A CARGO DE



**LIC. AARON SAT**

**LIC. EN PSICOLOGÍA, MBA**

Profesional de la Salud Mental con orientación en psicología cognitivo-conductual y especializado en neurociencias aplicadas, con amplia experiencia en el ámbito jurídico forense y como consultor en gabinetes estratégicos. Emprendedor y capacitador, combina una visión holística con herramientas científicas para impulsar el desarrollo personal y profesional, promoviendo el bienestar integral.

Cabe resaltar que los talleres son independientes, es decir, no es necesario concurrir a uno para poder estar presente en el otro. No obstante, el Lic. Aaron Sat recomendó preferentemente participar de los dos, «están pensados para gente que está buscando generar un cambio positivo en su vida, que puede sentir alguna dificultad en algún ámbito o que intenta pulir ciertos hábitos o ciertas dinámicas de su vida, como deportistas por ejemplo o gente que todavía no sabe bien como empezar a incorporar algunos cambios y necesite las claves para dar ese puntapié inicial», señaló Sat.

Para más información sobre lugar y horario de los talleres, es necesario ingresar a la página de Instagram o Facebook “ancestromoderno” para solicitar la inscripción y enviar al interesado el formulario correspondiente o comunicarse al teléfono 2604821695.



# TALLER BRAIN TRAINING

→ **SÁBADO 7 DE DICIEMBRE**

APRENDE ESTRATEGIAS PRÁCTICAS QUE FORTALECEN LOS PROCESOS COGNITIVOS Y MEJORAN TU CALIDAD DE VIDA, MIEN-  
TRAS AVANZAS HACIA EL LOGRO DE TUS OBJETIVOS DE  
MANERA MÁS EFICIENTE Y CONSCIENTE.



A CARGO DE



**LIC. AARON SAT**

**LIC. EN PSICOLOGÍA, MBA**

Profesional de la Salud Mental con orientación en psicología cognitivo-conductual y especializado en neurociencias aplicadas, con amplia experiencia en el ámbito jurídico forense y como consultor en gabinetes estratégicos. Emprendedor y capacitador, combina una visión holística con herramientas científicas para impulsar el desarrollo personal y profesional, promoviendo el bienestar integral.