

МЕНЕДЖМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

На образовательном портале Цифровой университет муниципалитетов доступны 5 курсов, посвящённых здоровью, работоспособности и личной эффективности руководителя

«ГОРМОНЫ-ДИРИЖЕРЫ ВЫСОКОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ЛИДЕРА»

Как процессы в организме связаны с самочувствием и работоспособностью?

На курсе вы узнаете:

- как витамин В3 влияет на обменные процессы, работу нервной системы и другие процессы организма
- как эстрогены влияют на женское здоровье и какие факторы важно учитывать для его поддержания
- как работают андрогены и какие возрастные изменения происходят в мужском организме

«МЕНЕДЖМЕНТ ЗДОРОВЬЯ:

ТЕЛО КАК РЕСУРС ЛИЧНОСТНО-
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ
ПРОДУКТИВНОСТИ РУКОВОДИТЕЛЯ »

Как поддерживать работоспособность
на протяжении профессионального пути?

На курсе вы узнаете:

- что такое менеджмент здоровья, его ключевые принципы, цели и задачи
- как возрастные изменения влияют на когнитивные функции, стрессоустойчивость и работоспособность руководителя
- какие стратегии и инструменты помогают распределять ресурсы, предотвращать выгорание и поддерживать эффективность

«МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ —

ИНСТРУМЕНТ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНОГО
МЕНЕДЖМЕНТА»

Как сохранить когнитивные ресурсы
в цифровой среде?

На курсе вы узнаете:

- как цифровые технологии и длительное экранное время влияют на когнитивные функции
- какие риски связаны с чрезмерным использованием гаджетов и как поддерживать баланс между виртуальной и реальной жизнью
- какие практики помогают развивать память, внимание, мышление и стрессоустойчивость

«НУТРИТИВНЫЙ БИОХАКИНГ КАК ТРЕНД ЛИЧНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ»

Как питание связано с состоянием организма и когнитивными функциями?

На курсе вы узнаете:

- о современных подходах к оценке нутритивного статуса организма
- об основных типах пищевого поведения и факторах, влияющих на формирование пищевых привычек
- как питание, метаболические процессы, микробиота и когнитивные функции взаимосвязаны

«ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

СЕКРЕТЫ РУКОВОДИТЕЛЯ, КАК
УПРАВЛЯТЬ БЕЗ ВЫГОРАНИЯ»

Как движение помогает поддерживать
здоровье и работоспособность?

На курсе вы узнаете:

- как физическая активность влияет на состояние организма и работоспособность
- к каким последствиям приводит гиподинамия и как оценивать физическую нагрузку
- как питание, энергозатраты и восстановление связаны с физической производительностью

Зарегистрируйтесь
на портале и выберите
интересующий курс

