

Una Mente senza età

*Come conservare una mente
attiva e flessibile
il più a lungo possibile*



Venerdì 30 ottobre 2015

inizia il Corso Base di Mantenimento e Allenamento
Cognitivo – Relazionale

10 incontri settimanali dalle ore 14:30 alle ore 16:30,

presso la nostra sede di Via Riva Reno 58, Bologna. La quota è di 95 euro

I macro argomenti che saranno sviluppati insieme al gruppo (8 partecipanti al fine di permettere un buon esito utile per ognuno di loro), sono:

- ✓ Una mente in salute: alcuni suggerimenti
- ✓ “Igiene del pensiero”: di cosa si tratta?
- ✓ Gestione emotiva e benessere cognitivo
- ✓ La percezione: una finestra sul mondo
- ✓ La vista e gli altri sensi: come allenarli
- ✓ L'attenzione e sua “sorella maggiore”: la concentrazione
- ✓ Come favorire una maggiore attenzione durante l'ascolto
- ✓ Uno schema che favorisce la concentrazione nella lettura
- ✓ Le dimenticanze: siamo tutti smemorati?
- ✓ Tecniche naturali di memorizzazione
- ✓ Alcune mnemotecniche utili e simpatiche

Formatrice: Dott.ssa Daniela Ciani, sociologa professionale ANS (Associazione Nazionale Sociologi), laureata in Scienze Politiche (ramo sociale) presso l'Università Cattolica di Milano, specializzata presso l'Università di Firenze (con un corso sul metodo Feuerstein) con un'esperienza professionale e di volontariato, pluriennale e qualificata, a favore di enti, singoli e gruppi.