

CORSO POP

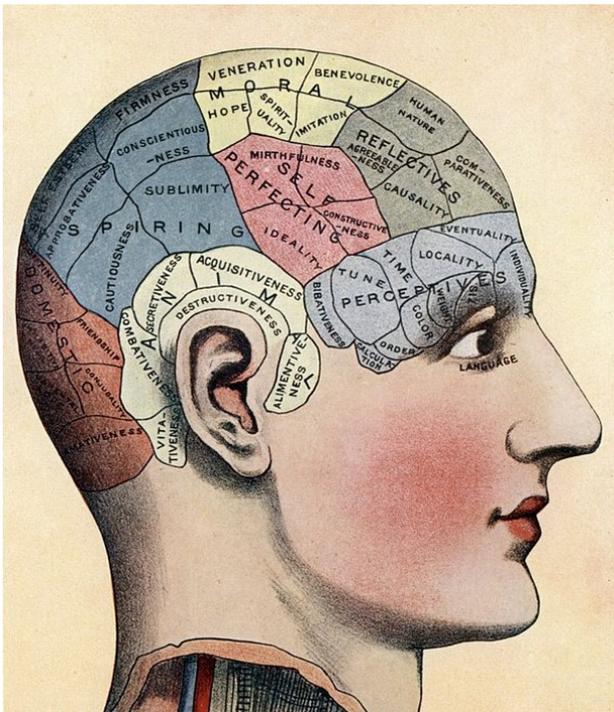
UNI.PO.P. 2019/2020

5 incontri
ore 18:00-19:30

Ginnastica Mentale

Maria Capo

"Il cervello se lo coltivi funziona. Se lo lasci andare e lo metti in pensione si indebolisce. La sua plasticità è formidabile. Per questo bisogna continuare a pensare"
[Rita Levi Montalcini]



La ginnastica mentale stimola una moltitudine di funzioni mentali come a esempio l'attenzione, concentrazione, memoria, logica, ragionamento, calcolo, immaginazione, creatività, orientamento spaziale e temporale, prassia ideatoria e ideomotora, fluency verbale, costruzioni di frasi, velocità di riflessi ecc. La ginnastica è rivolta a persone di tutte le età, sesso, estrazione sociale e culturale. Si svolge in gruppo allenandosi e divertendosi!

Gli esercizi sono proposti direttamente da uno psicologo iscritto all'Albo professionale, per mezzo di schede cartacee riportanti testi o disegni che stimolano l'attivazione di diverse funzioni cognitive. Numerosi studi confermano l'utilità del Training Cognitivo e rilevano che già dopo i primi quattro incontri si ottengono miglioramenti significativi dell'attenzione, concentrazione, memoria, velocità di reazione e fluency verbale. (www.Assomensana.it)

Date degli incontri

Lunedì 6, 20, 27 aprile, 4 e 11 maggio 2020. Minimo 5 partecipanti, massimo 12

Costi e modalità di iscrizione

Costo del seminario: ciclo di 5 incontri 40 euro. È necessario iscriversi scrivendo a info@unipop-pistoia.it. Iscrizioni entro il 1° marzo 2020.

Sede:

UNI.PO.P. via Mariotti 190 (Sant'Agostino), Pistoia

Maria Capo: sono laureata in Psicologia con indirizzo clinico e di comunità nel 1999 presso l'università di Padova e specializzata in Terapia Familiare presso L'ITFF di Firenze nel 2006. Da anni mi occupo di psicologia dell'emergenza: docente a contratto presso l'università di Pisa, coordinatore del gruppo di lavoro di Psicologia dell'Emergenza e Psicotraumatologia dell'Ordine degli Psicologi della Toscana 2014/2019, Sono Brain Trainer Assomensana e mi occupo di potenziamento neurocognitivo perché grazie alla Ginnastica Mentale® ho constatato che "prevenire è meglio che curare"!