

## Potenzia il tuo primo muscolo: AllenaMente

### PROGRAMMA DEL CORSO

Il corso si organizza in cinque differenti moduli, ognuno autoconclusivo, collegati però da un profondo filo logico. I temi sono quelli del cervello e della mente, dei modi in cui questi agiscono nel modificare il nostro quotidiano. Abilità di crescita, “blocchi” e difficoltà, creatività e logica vengono declinati in un percorso mirato a permettere ai discenti di riappropriarsi del ruolo di leader di se stessi, agendo sui punti di forza e contenendo i punti di debolezza necessari all’equilibrio del sistema.

Professionisti, sportivi, studenti possono beneficiare di questo corso, così come tutti coloro che desiderano utilizzare spunti di crescita ed espansione.

#### Modulo 1

##### **Il cervello e la mente: vivere o sopravvivere.**

Il modulo 1 è focalizzato sul centro nevralgico dell’uomo: la mente. In questo modulo verranno presi in esame il cervello e la mente, attraverso l’approfondimento dei processi automatici e volontari che influenzano ognuno di noi nella sua vita. Con gli esperti verranno individuati differenze, punti di forza e potenzialità del cervello e della mente, al fine di tracciare un quadro specifico di come quello che ci succede sia frutto di quello che si muove nella nostra testa, e di conseguenza come possiamo tornare ad essere in controllo delle nostre abilità.

#### Modulo 2

##### **La porta d’accesso al quotidiano: l’attenzione.**

Il modulo si concentra sulla funzione più basilare del cervello: l’attenzione. Con gli esperti verrà approfondita l’utilità e l’applicazione di questa funzione, che ricopre il ruolo di porta d’accesso primaria di qualunque informazione che ci riguarda. Imparare a direzionare la nostra attenzione, a gestire ed evitare gli elementi distraenti o confondenti per migliorarci sono gli obiettivi primari del modulo.

#### Modulo 3

##### **Le fondamenta del quotidiano: la memoria.**

Il modulo affronta la funzione cognitiva della memoria. Questa è il fondamento su cui poggiano la nostra identità, il nostro lavoro, le nostre relazioni con gli altri. In questo modulo non solo si comprenderà il delicato meccanismo che la rende possibile, ma verranno affrontate e approfondite le strategie volte a potenziare la nostra capacità di memoria, a consolidare il ricordo delle informazioni, a rendere più efficace la rievocazioni di ciò che abbiamo già incamerato.

#### Modulo 4

##### **La logica nel caos: Ragionamento e creatività.**

Il modulo mette a confronto le due forze di sviluppo e crescita che maggiormente influenzano i processi di pensiero: ragionamento logico e creatività. Attraverso il materiale esposto e specifiche esercitazioni che ciascuno può fare anche a casa, i discenti potranno apprendere quali di queste forze hanno maggiormente sviluppato nella loro crescita personale e professionale. Potranno quindi scegliere tra potenziare quella che viene da loro già privilegiata, oppure affrontare un’evoluzione e approfondire la funzione da loro meno utilizzata.

#### Modulo 5

##### **Perché funziona e perché no? La mente come forza e ostacolo al potenziamento**

Il modulo 5 considera le influenze psicologiche della mente. Perché alcuni riescono ad applicare con successo le loro conoscenze? Cosa differenzia un professionista pieno di energie da uno in difficoltà? Quali risorse ognuno di noi è in grado di evocare nel momento del bisogno? Queste e altre domande troveranno una risposta. L’esperto affronterà con i discenti quei processi di pensiero che sono alla base della capacità di potenziarsi, e per contro quelli che creano i germi del fallimento.

## INFORMAZIONI UTILI

### 1. Direzione Scientifica:

Prof.ssa Anna Cantagallo, neurologo esperto in neuroscienze e neuropsicologia

### 2. Modalità di svolgimento:

Verrà utilizzata la modalità webinar, ovvero un seminario interattivo online, tramite accesso con credenziali che verranno mandate agli utenti tramite mail.

I moduli saranno in tutto cinque, ciascuno della durata di 60 minuti (50 minuti di esposizione+ 10 minuti per le domande).

### 3. Sede del corso in aula:

Direzione Generale BrainCare, Via Fornace Morandi 24/c int. 26-Padova

### 4. Date e ora:

15 Gennaio 2019, 29 Gennaio 2019, 12 Febbraio 2019, 26 Febbraio 2019, 12 Marzo 2019  
L'orario di svolgimento sarà dalle 19 alle 20.

### 5. Target di destinazione:

Persone motivate alla crescita.

### 6. Prezzi di vendita comprensivi di IVA:

Modalità webinar: 40€/modulo o 175 € per tutto il corso