

## Pensiero positivo

Conoscere e potenziare le funzioni esecutive per il benessere.

### Dove e quando

Milano **NUOVE DATE**

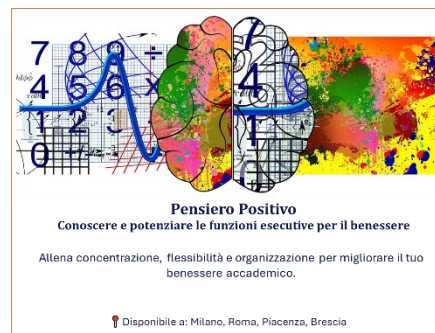
13, 18, 25 giu; 7 lug · C.213 (Sala PC) · 14-17

### Roma

27 giu, 11 lug · 14-17

28 giu, 12 lug · 10-13

Lab. Informatico – Polo Giov. XXIII



**Durante il corso, i partecipanti svolgeranno esercitazioni individuali al PC**

### Chi

**Maria Grazia Inzaghi**, neuropsicologa. Direttore Scientifico di Cognitive Care Center. Un centro per l'erogazione online di interventi in ambito neuropsicologico. Responsabile del Laboratorio di Neuropsicologia presso Istituto Clinico Quarenghi, S.Pellegrino Terme, BG. Professore a contratto presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore. Docente in numerosi Master, corsi, Accreditati ECM, per psicologi su tematiche in ambito neuropsicologico. Autrice di test per la valutazione in ambito neuropsicologico. Autrice della collana ERICA, Esercizi per la Riabilitazione Cognitiva dell'Adulto, Giunti OS, Firenze. È autrice di materiale riabilitativo per i disturbi del linguaggio. Autrice del progetto TANDEM, Tele Assistenza Neuropsicologica Domiciliare e Monitorizzata, programmi per la riabilitazione, stimolazione o potenziamento erogati via web e monitorizzati da remoto da un tutor competente.

### Cosa

Un laboratorio pensato per studenti e studentesse che vogliono sviluppare le proprie risorse cognitive e migliorare il proprio benessere personale e accademico. Attraverso un percorso strutturato in quattro incontri, verranno potenziate le funzioni esecutive e l'attenzione (la memoria di lavoro, l'inibizione, la flessibilità cognitiva, la pianificazione e il problem solving), fondamentali per gestire al meglio lo studio, le relazioni e le sfide quotidiane. Verranno utilizzate strategie di neuroempowerment e tecniche pratiche, con l'obiettivo di rendere più efficace e consapevole il modo in cui si affrontano compiti complessi, obiettivi e decisioni

### Informazioni pratiche

- Modalità: in presenza
- Durata: 4 incontri da 3 ore
- **Partecipazione gratuita.** Le iscrizioni resteranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

 Iscriviti [qui](#)

 Il laboratorio sarà attivato solo al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni.