

Pensiero Positivo

Migliorare concentrazione, memoria e metodo di studio

Un laboratorio pensato per studenti e studentesse che vogliono sviluppare le proprie risorse cognitive e migliorare il proprio benessere personale e accademico. Attraverso il percorso 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: 8 ore complessive, articolate in 3 incontri

Dove: da definire

Quando: apr-mag

Partecipazione: gratuita a numero chiuso (*il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti*)

Iscriviti al laboratorio

[Modulo di iscrizione](#)