



Modulo n°	22	IN-FORMA MENTIS
-----------	-----------	------------------------

Docente Michela Galluccio e Giulia De Luca

Giorno Giovedì

Orario 9.30-11.45

Periodo Dal 7.1.2021 al 2 dicembre 2021 (9 incontri),

Sede La Porta (€ 36)

Argomento **Psicologia** (max 25)

Presentazione *Ti è mai capitato di perdere gli occhiali, il cellulare, le chiavi di casa, oppure di dimenticare dove li avevi lasciati? A volte perdi il filo del discorso o ti sfugge la parola che stavi cercando? Momenti di dimenticanza capitano a tutti, anche ai più giovani, ma nel corso del tempo possono rappresentare dei veri e propri ostacoli alla vita quotidiana. Le ricerche scientifiche degli ultimi decenni hanno dimostrato che contrastare tali "imprevisti" è possibile, grazie al potenziamento cognitivo. Gli interventi di potenziamento mirano a migliorare abilità quali la memoria e l'attenzione, mantenendo allenata e attiva la mente; inoltre determinano un maggior grado di consapevolezza e controllo sulle proprie attività quotidiane. Il corso ha un duplice obiettivo, infatti informa, ovvero si propone di trasmettere conoscenze teoriche riguardanti il funzionamento cognitivo e offre l'occasione di mettere in pratica quanto appreso, mantenendo in forma la propria mente, tramite l'utilizzo di apposite strategie. La prima ora di ogni incontro sarà dedicata alle lezioni teoriche frontali, mentre durante la seconda saranno proposte attività laboratoriali ed esperienziali.*

Tutor

Calendario

- 1 7.10.2021 Cosa sappiamo sul nostro cervello?
- 2 14.10.2021 La memoria: perché dimentichiamo e come ricordiamo
- 3 21.10.2021 Le mnemotecniche: mantenere attiva la memoria
- 4 28.10.2021 L'attenzione: il faro della mente
- 5 4.11.2021 Le emozioni: le nostre valide alleate
- 6 11.11.2021 La percezione: le nostre lenti sul mondo
- 7 18.11.2021 I processi decisionali: da dove vengono le nostre scelte
- 8 5.11.2021 Il linguaggio: l'ausilio del pensiero
- 9 02.12.2021 Cosa abbiamo imparato sul nostro cervello?