

BRAIN FITNESS

NUOVE STRATEGIE PER RINGIOVANIRE IL CERVELLO E AUMENTARE L'EFFICIENZA NEL LAVORO E NELLA VITA

CICLO DI SEMINARI

sessione 1 lunedì 9 settembre 2019

sessione 2 lunedì 16 settembre 2019

sessione 3 lunedì 23 settembre 2019

dalle 17.30 alle 20.30

Aula di formazione
Centro comunale Gravesano
Via Cantonale 30
6929 Gravesano
www.gravesano.ch



OBIETTIVI

- Saperne di più sul nostro cervello: le nuove strategie per ringiovanirlo e accendere i propri neuroni
- Migliorare la flessibilità, l'agilità e il coordinamento mentale
- Aumentare lo spirito di iniziativa per il raggiungimento dei propri obiettivi
- Disporre di driver di rilancio in momenti di crisi
- Mantenere alto il focus sulle proprie performance individuali
- Potenziare concentrazione, memoria e sviluppare l'attenzione
- Tecniche antistress
- Tool pratico di 5 esercizi quotidiani per essere Positivi, Attivi, Chiari, Energetici.
- Set di 25 esercizi per migliorare le competenze nell'apprendimento, nella comunicazione, nella creatività, nella capacità organizzativa.

SESSIONE 1

Brain Fitness: riattivazione neurologica e antiage cerebrale

- Il Brain Fitness: cos'è e a cosa serve
- Analisi delle più recenti scoperte in ambito neurologico per il rallentamento dell'invecchiamento cerebrale
- Esercizi di Brain Fitness e di attivazione neurologica
 - Esercizi fisici
 - Esercizi mentali
 - Esercizi visuali

o Esercizi fisici pratici per equilibrare e integrare i due emisferi cerebrali

SESSIONE 2

Brain Fitness e palestra di benessere manageriale in azienda

- Breve parte teorica che evidenzia da un punto di vista neurologico le connessioni tra movimento e integrazione degli emisferi cerebrali nelle 3 dimensioni fondamentali:
 - Dimensione laterale (Lateralità)
 - Dimensione antero-posteriore (Focus)
 - Dimensione altezza (int-ext) (Centratura)
- Set di esercizi quotidiani per essere Positivi, Attivi, Chiari, Energetici.
- Cicli cerebrali e stati mentali percettivi:
 - Induzione fase alfagenica
 - Tecniche antistress
 - Potenziamento della capacità di concentrazione e sviluppo dell'attenzione;
 - recupero energie fisiche e mentali
- Il Brain Fitness per un buon Work/Life Balance
 - Miglioramento della qualità del sonno: come addormentarsi e svegliarsi senza stress

SESSIONE 3

Palestra pratica: esercizi di attivazione capacità manageriali

- Equilibrio emozionale e igiene mentale
 - Neurologia dell'eccellenza e business
 - Driver per lo Sviluppo atteggiamenti mentali positivi
 - Principi di tecniche di memorizzazione e strategie di sviluppo della memoria
- Palestra
 - Svolgimento 25 esercizi pratici con movimenti di Brain Fitness mirati allo sviluppo di capacità manageriali in ambito della comunicazione, del comportamento organizzativo, dell'apprendimento, della creatività e dell'autostima.

Il taglio del corso è estremamente pratico. Il seminario prevede il coinvolgimento attivo dei partecipanti tramite gli esercizi fisici. Tutte le metodologie vengono integrate e spiegate per essere applicate concretamente e da subito nel lavoro quotidiano. A tal proposito si consiglia un abbigliamento comodo.

DESTINATARI

Il corso è adatto a tutti e non sono richiesti requisiti particolari.

RELATORE

Stefano Di Benedetto, General Manager di Memosystem, formatore esperto nello sviluppo del potenziale umano (human performing).

PARTECIPANTI

Minimo 6, massimo 15.

CERTIFICAZIONE

Attestato di partecipazione ASIO

ISCRIZIONI

Tramite email: asio@asio.ch oppure www.asio.ch

entro 31 agosto 2019

QUOTA D'ISCRIZIONE

1 modulo: soci ASIO, CHF 130.- / non soci, CHF 170.-
2 moduli: soci ASIO, CHF 240.- / non soci, CHF 280.-
3 moduli: soci ASIO, CHF 340.- / non soci, CHF 390.-

MODALITA' DI ANNULLAMENTO

Nel caso di un ritiro del partecipante ASIO si impegna a rimborsare la tassa fissata come segue:

fino a 45 giorni dall'inizio del corso: 90 %
fino a 30 giorni dall'inizio del corso: 60 %
fino a 15 giorni dall'inizio del corso: 30 %
meno di 15 giorni dall'inizio del corso: 0%

INFORMAZIONI

ASIO Associazione Svizzera Italiana d'Organizzazione e Management

Casella Postale 5086, 6901 Lugano
telefono e fax : 0041 91 605 62 25
asio@asio.ch
www.asio.ch

SEGUITECI SU

 **LinkedIn**

 **facebook.**