

LABORATORIO DI POTENZIAMENTO COGNITIVO

“Una palestra per la mente”

Docente: Dott.ssa Erika Gwenda Bellini

Corso con contributo spese di € 25.00

Il corso si effettuerà con il raggiungimento di un numero minimo di 8 iscritti.

N.° 5 lezioni che si terranno il mercoledì pomeriggio dalle 16 alle 17.30

Gli incontri si svolgeranno:

- 13 – 20 novembre 2019
- 4 – 11 -18 dicembre 2019

Per ogni appuntamento è prevista una breve introduzione teorica, a cui seguiranno delle esercitazioni pratiche per allenare le proprie capacità e far ricorso alle proprie risorse.

1° incontro: **ATTENZIONE:** Stimolare le capacità di orientamento nel tempo-spazio, la memoria semantica (conoscenze sul mondo) e le abilità numeriche e logiche.

2° incontro: **MEMORIA:** Allenare la memoria in tutte le sue declinazioni. Sensibilizzare e favorire l'impiego di memorie esterne (strategie e strumenti ausiliari) quali fonti di sostegno e non come indici di handicap.

3° incontro: **LINGUAGGIO:** Stimolare la ricerca lessicale, la scrittura e la capacità di coordinazione.

4° incontro: **LOGICA E RAGIONAMENTO:** Allenare la consapevolezza, la capacità critica e di astrazione, le tecniche di ragionamento e il problem solving.

5° incontro: **FUNZIONI ESECUTIVE:** Potenziare la coordinazione psicomotoria fra la capacità di astrazione, pianificazione e creazione di strategie.

Le lezioni si terranno al Centro Aperto nella sala al primo piano - Caluso