



**Maria Grazia Messaglia**  
psicologa e psicoterapeuta

## **PROGETTO DI BRAIN TRAINING**

COME SVILUPPARE E POTENZIARE LE ABILITA' MENTALI E  
PREVENIRE L'INVECCHIAMENTO COGNITIVO

Il progetto prevede l'utilizzo di basi scientifiche neurocognitive, specificità degli stimoli, pianificazione-programmazione, verifica di efficacia dell'intervento.

Gli esercizi proposti sono mirati alla **stimolazione di abilità specifiche** quali: memoria prospettica, orientamento temporale, orientamento sociale, orientamento spaziale, memoria di lavoro, memoria visiva, linguaggio, produzione di linguaggio, comprensione del linguaggio, memoria verbale, memoria visiva, intelligenza, prassia ideomotoria, tempi di reazione, memoria topografica. Gli esercizi proposti sia individualmente che in piccolo gruppo possono essere graduati per difficoltà, utilizzando la numerosità e la complessità degli stimoli utilizzati.

Il corso di ginnastica mentale **aumenta la flessibilità mentale, rinforza attenzione e concentrazione, incrementa le riserve cognitive, migliora le capacità logiche, rinforza la memoria, alleggerisce ansia e depressione, aumenta l'interazione sociale, genera pensieri positivi, aumento della neurogenesi, contesto di piacevolezza, risposta allo stress, aumenta la sensazione di competenza.**

Sviluppare e potenziare le abilità cognitive di soggetti diversi per età e patologia serve a contrastare il declino cognitivo e a prevenire l'invecchiamento mentale.

**PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI TEL. 3382988884**