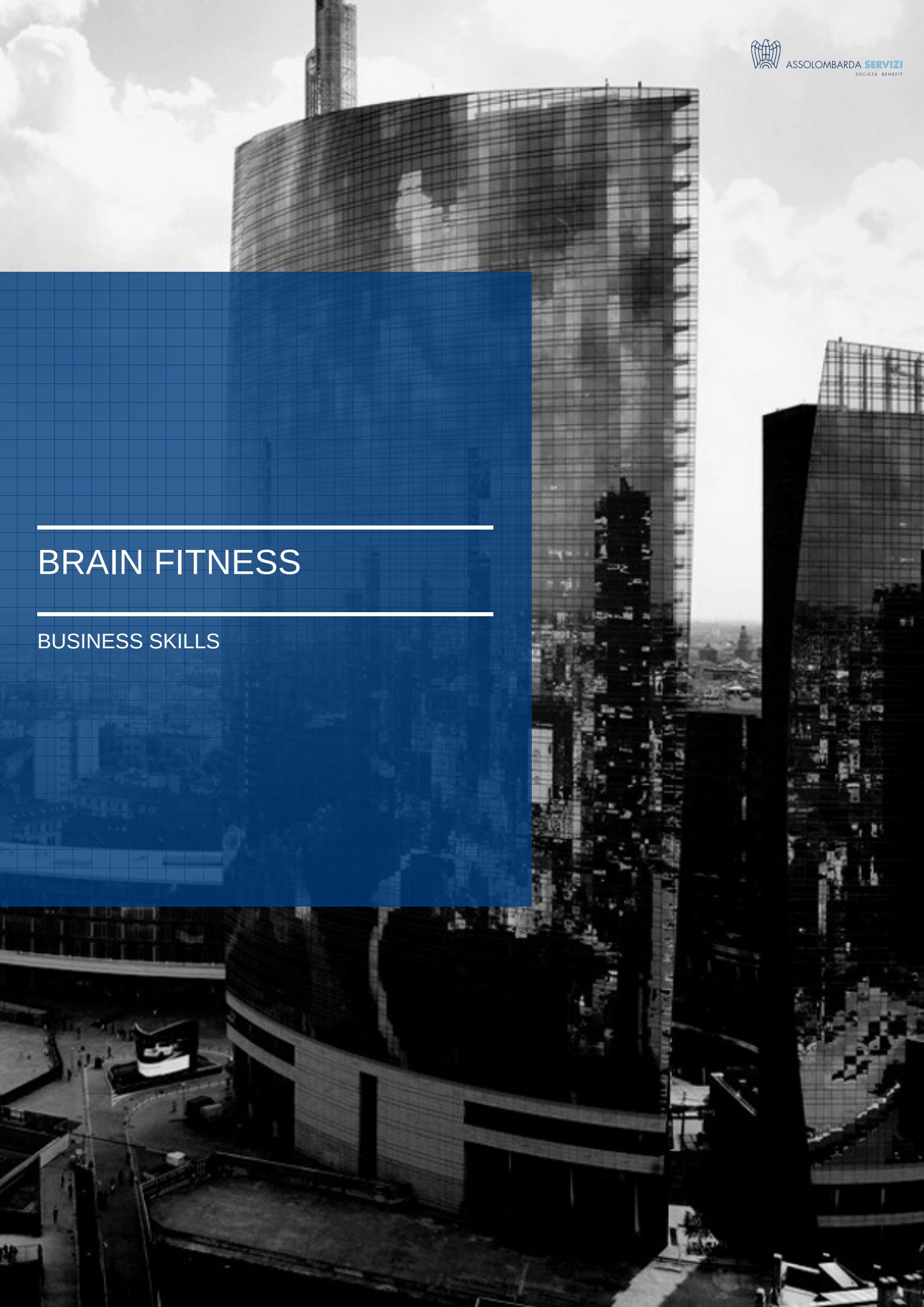


ASSOLOMBARDA SERVIZI
SOCIETÀ BENEFIT

BRAIN FITNESS

BUSINESS SKILLS

DESCRIZIONE

Il Brain Fitness® è una metodologia cha ha funzioni di riattivazione neurologica, di antiage cerebrale e di benessere organizzativo in azienda. Il corso ha un taglio estremamente pratico, prevedendo il coinvolgimento attivo dei discenti anche tramite esercizi fisici ed anche teorico. Il modello didattico usato, infatti, è quello esperienziale di palestra pratica: gli allievi andranno a svolgere specifici esercizi (fisici, mentali e visuali) che, eseguiti in modo coordinato, hanno un effetto di riattivazione neurologica su varie aree del cervello, riequilibrandolo e potenziandone varie funzionalità, con miglioramenti della produttività + del 200% e risultati ottenuti da subito attraverso protocolli da 10 minuti al giorno. Tutte le metodologie mostrate verranno integrate e spiegate per essere applicate concretamente e da subito nel lavoro quotidiano.

PROGRAMMA

PROGRAMMA DIDATTICO

1. La specializzazione emisferica del cervello
– Tecniche per sviluppare le funzioni dell'emisfero sinistro e dell'emisfero destro
– Esercizi di Brain Fitness e di attivazione neurologica
– Set di Esercizi fisici, mentali, visuali per equilibrare e integrare i due emisferi cerebrali

2. Brain Wellness
– Analisi delle più recenti scoperte in ambito neurologico per il rallentamento dell'invecchiamento cerebrale ed il recupero della funzione mnemonica.
– Rilassamento Alfagenico, Tecniche per il miglioramento della qualità del sonno.

3. Brain Fitness® e benessere manageriale in azienda
– Attivazione Neurologica dell'eccellenza applicata in vari ambiti:
a. Comunicazione, Comportamento organizzativo, Apprendimento, Creatività, Autostima.
b. Set di esercizi quotidiani per essere Positivi, Attivi, Chiari, Energetici.

OBIETTIVI FORMATIVI

– 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
– Tool pratico di 5 esercizi quotidiani per essere Positivi, Attivi, Chiari, Energetici.
– Aumentare lo spirito di iniziativa per il raggiungimento dei propri obiettivi
– Sviluppare una mentalità orientata a gestire con energia il cambiamento
– Disporre di driver di rilancio in momenti di crisi
– Potenziare concentrazione, memoria e attenzione
– Migliorare le competenze nell'apprendimento, nella comunicazione, nella creatività, nella capacità organizzativa.

DESTINATARI

Il corso è ideale per tutti coloro che vogliono aumentare la propria elasticità mentale.

DOCENTI

Docenti Faculty Assolombarda Servizi

REQUISITI

- Abbigliamento comodo per svolgere esercizi fisici

REFERENTI

Davide Inclimona (davide.inclimona@assolombarda.it / Cell: 348 0201 402)
Arianna Marchianò (arianna.marchiano@assolombarda.it / Cell: 345 4007 448)
Martina Gasparini (martina.gasparini@assolombarda.it / Cell: 347 6250 456)

DATE E PREZZI

In presenza c/o Assolombarda Sede di Milano

Edizione di: Maggio 2027
Durata: 8 ore
Scheduling: 17/05/2027 dalle 9:00 alle 18:00

PREZZI:
Quota NON associato e privato: € 550.00 + IVA
Quota associato: € 450.00 + IVA
Sconto del 10% dal secondo partecipante
Sede: Assolombarda - Via Pantano 9 - 20122 Milano -