

---

# BRAIN FITNESS

---

BUSINESS SKILLS

## DESCRIZIONE

Il Brain Fitness® è una metodologia che 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)

## DATE E PREZZI

**ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA**