

CORSO DI POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA

PROGRAMMA

La memoria costituisce una delle attività cognitive più facilmente influenzate dal passare degli anni. Ma numerose ricerche hanno dimostrato che si può rimediare alla perdita di memoria andando a stimolare e potenziare le abilità cognitive quali la memoria, l'attenzione e anche l'intelligenza.

Con l'aumentare dell'età alcuni meccanismi si riducono in termini di efficacia, mentre altri si perseverano, permettendo di compensarne le perdite.

L'idea di base è che le difficoltà di memoria non siano determinata solo dall'avanzare dell'età, ma anche dalle convinzioni e dall'atteggiamento che si hanno verso le proprie abilità di memoria, dagli stati emotivi (stress e livelli d'ansia) e dalle abilità attentive.

L'idea principale è che si può intervenire sulla memoria, contando sulle proprie abilità e risorse cognitive presenti anche nell'età adulta avanzata.

L'obiettivo del corso è quello da un lato di potenziare la memoria e le abilità cognitive ad essa collegate, e dall'altro di agire su aspetti quali la motivazione, la fiducia in se stessi e l'autostima. Il riuscire con successo in compiti cognitivi porta ad un miglioramento nella fiducia delle proprie abilità.

Durante il corso saranno utilizzate una serie di tecniche, attività, prove ed esercizi che ci aiuteranno ad incrementare e potenziare le nostre abilità di memoria.

ELISA SALVADORI

Elisa Salvadori è psicologa, esperta in Psicologia del benessere, Counseling psicologico e Neuropsicologia.

E' Vice Presidente di APB – Associazione Psicologi del Benessere.

Formata in neuropsicologia e riabilitazione cognitiva, collabora con enti comunali e ONLUS che si occupano di anziani fragili. Referente di un servizio di animazione in RSA e di un progetto dedicato a persone affette da demenza e le loro famiglie, effettua valutazioni psicodiagnostiche e neuropsicologiche e trattamenti di riabilitazione cognitiva.

Si occupa inoltre di *counseling* psicologico in età adulta e anziana, attuando interventi per la prevenzione, la diagnosi e il supporto della persona.

Esperta in psicologia del benessere, utilizza tecniche quali il training autogeno, la *mindfulness* e le tecniche di rilassamento.