



LA SERATA DELLA PSICOLOGIA **MERCOLEDÌ 16 OTTOBRE ALLE ORE 20.45** **CON PRESENTAZIONE DEI SEGUENTI PER-CORSI:**

TENIAMOCI LA TESTA!

CICLO DI INCONTRI DI POTENZIAMENTO DELLA MEMORIA E APPRENDIMENTO DI MNEMOTECNICHE

E' rivolto a tutti coloro che hanno problemi di memoria: piccole dimenticanze, difficoltà a ricordare appuntamenti o a tenere in mente nomi, numeri ecc. Gli incontri possono essere svolti in piccolo gruppo (max 10 partecipanti) e consistono nell'insegnamento di varie strategie di memoria e nella loro pratica con diversi esercizi.

OBIETTIVI

- ❖ Acquisire consapevolezza dei meccanismi alla base della memoria;
- ❖ Allenare la memoria;
- ❖ Apprendere nuove strategie da poter utilizzare nel quotidiano

Il corso è composto da 6 incontri a cadenza settimanale (lunedì ore 21, martedì ore 9.00 e mercoledì ore 17.30), della durata di un'ora.

Presentazione a cura della **dott.ssa Erika Magni** psicologa clinica.

GRUPPO DI CONDIVISIONE "TEMPO AL TEMPO"

La prospettiva è di sperimentare dinamiche di gruppo dove ciascuno deve trovare strumenti validi per aiutare ed essere aiutato ed in questo trovare forme nuove e creative che tengano conto delle dinamiche emozionali, del loro sviluppo e di una mutabile dinamica sociale. Il gruppo è collaborazione reciproca e l'idea che siamo al tempo stesso competenti ed incapaci, forti e deboli, curati e curatori attraverso uno scambio tra pari.

Il corso è composto da 15 incontri, 2 volte al mese, il giovedì alle 19 ed alle 21.

Facilitatrice: **dott.ssa Edvige Marino** psicologa, psicoterapeuta, esperta di tecniche corporee ed EMDR. Condutrice di gruppi di formazione e di tgroup.

L'incontro si terrà presso **COM Centro Osteopatia e Movimento** a Merate, in via Spluga 11/A. E' gradita la prenotazione al **3518144498**.