



# NOESI

CENTRO DI PSICOLOGIA  
E PSICOTERAPIA

## TRAINING di POTENZIAMENTO dell'ATTENZIONE

Presso CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA NOESI

LODI, Piazza Crema 12

Spesso ci capita di avere dei dubbi su ciò che abbiamo fatto o su ciò che dovremo fare e diamo la colpa di queste «dimenticanze» alla nostra memoria....ma se fosse solo un problema di attenzione?!

Il nostro stile di vita ci obbliga a svolgere molte attività contemporaneamente e la nostra attenzione ne risente...ma è possibile fare qualcosa per migliorarla!

**Per Informazioni e Iscrizioni:**

**dott.ssa Stefania NAI**

**Psicologa-Psicoterapeuta**

**stefanianai@libero.it – 366 28 36 374**

## PERCHE' L'ATTENZIONE?

L'attenzione è il processo cognitivo che ci permette di focalizzarci per un certo periodo di tempo sulle attività che stiamo svolgendo, di passare da un compito ad un altro senza un eccessivo sforzo e, soprattutto, di svolgere al meglio più compiti insieme.

## IL CORSO

Il corso permette di stimolare ed allenare in modo specifico le funzioni attentive, prendendo in esame i diversi tipi di attenzione, attraverso esercizi mirati di crescente difficoltà e complessità.

Sono previsti 4 incontri, della durata di circa 2 ore ciascuno, nei quali si allenerà ogni volta una funzione attentiva specifica.

## LE DATE

Il VENERDÌ dalle 17.00 alle 19.00

CICLO DI 4 INCONTRI:

25 MAGGIO – 8, 22, 29 GIUGNO

## ISCRIZIONI

Il corso è a numero chiuso.

Le iscrizioni si chiudono il 18 maggio

Per Informazioni e Iscrizioni:

[stefanianai@libero.it](mailto:stefanianai@libero.it) - 3662836374