

MENTAL AGILITY E ANTI-AGEING

Tecniche e Strumenti

COME MIGLIORARE LE PROPRIE PERFORMANCE MENTALI
E MANTENERE IL CERVELLO GIOVANE



**SET MY
BRAIN**

SECONDA EDIZIONE

Giovedì 22 marzo • h. 18:00 - 20:00

ASP Associazione Italiana Psicologi - Centro Formazione
Via Soperga 39, Milano

Il seminario è gratuito

Per iscriverti, compila il modulo all'indirizzo Internet:
www.bit.ly/asp-rotary
e segui le istruzioni sullo schermo.

In un mondo che va sempre più di corsa e che ci richiede sempre più risorse, sentiamo il desiderio di essere costantemente efficaci sul lavoro, presenti in famiglia, attivi con i nostri amici, riuscendo a mantenere sempre il massimo delle nostre energie. Sappiamo bene che tutto questo è molto difficile, soprattutto quando non abbiamo più 20 anni.

Com'è possibile quindi mediare tra qualità della vita e successo personale?

Le nuove tecnologie e le più moderne applicazioni delle neuroscienze ci aiutano in questa impresa. Infatti, la ricerca scientifica degli ultimi 50 anni ci ha fatto scoprire sempre di più "come funzioniamo", rendendo sempre più semplice capire come "funzionare meglio".

Durante l'incontro vi faremo scoprire come già adesso, nella vita di tutti i giorni, utilizziamo sistemi tecnologici basati su scoperte neuroscientifiche complesse.

Vi sveleremo dei piccoli trucchi e vi faremo conoscere alcuni semplici strumenti all'avanguardia per poter ottenere di più dal proprio cervello, anche quando diventiamo "diversamente giovani".

PROGRAMMA

18.00 - 18.15

Registrazione e benvenuto

18.15 - 19.00

**Il futuro delle neuroscienze è già presente:
cosa usiamo già senza saperlo**

Laura Fasano (TechnoBlogger)

Elena Sajno (Neuroscienziata)

19.00 - 20.00

**Tieni in forma il tuo cervello: potenzia le tue
performance, sconfiggi lo stress, mentieni
la tua mente giovane e veloce**

*Michele Maisetti (Direttore A.S.P.
Associazione Italiana Psicologi)*

PRESENTAZIONE ASP

Dal 1978, ASP Associazione Italiana Psicologi è un punto di riferimento qualificato per la Psicologia, gli Psicologi e la società civile.

I valori delle persone che l'hanno fondata e fatta crescere e la via che viene perseguita da sempre, sono ancora oggi orientati allo sviluppo della società e alla promozione della salute sul territorio nazionale, intesa come benessere fisico, sociale e mentale.

ASP è un'Associazione composta non solo da Psicologi e Psicoterapeuti, ma da tutti coloro che credono nell'utilità di contribuire alla prevenzione e alla cura del disagio e del malessere e al miglioramento sociale e individuale della qualità della vita.

RELATORI



**ELENA
SAJNO**

Neuroscienziata, laureata in Psicologia Sperimentale e Neuroscienze Cognitive presso l'Università di Pavia.

Lavora come libero professionista nel mondo aziendale, occupandosi di Psicologia del Lavoro e di Risorse Umane. Collabora con una start-up innovativa che utilizza le neuroscienze come strumento al servizio del benessere per la promozione della salute e lo sviluppo mentale.



**LAURA
FASANO**

TechnoBlogger, laureata in Psicologia per il Benessere: Empowerment, Riabilitazione e Tecnologia Positiva.

Attraverso una prospettiva psicologica aiuta le persone a comprendere ed affrontare i cambiamenti apportati dallo sviluppo tecnologico, per valorizzarne le potenzialità ed affrontarne al meglio rischi ed aspetti negativi.

Utilizza strumenti come Realtà Virtuale, Realtà Aumentata e Serious Games per sviluppare risorse, competenze, opportunità e benessere delle persone.

Si occupa di Social Media e Digital Marketing aiutando aziende e professionisti a definire e incrementare la propria presenza online, comunicando efficacemente, al momento giusto e al giusto target per raggiungere i propri obiettivi.



**MICHELE
MAISETTI**

Laureato Università di Padova, Psicologo della Salute Organizzativa, Specialista in Benessere Organizzativo,

sviluppo motivazionale, Peak Performance, gestione del cambiamento, valutazione del rischio stress lavoro-correlato. Si occupa di sviluppo della soddisfazione e della motivazione delle Risorse Umane, diagnosi organizzativa, metodologie di assessment, testing psicologico. Attualmente Direttore di ASP (Associazione Italiana Psicologi) e responsabile Scientifico del Master in Psicologia del Lavoro e Sviluppo risorse umane. Socio Rotary Club Milano Precotto San Michele.