



MEMORIZACIÓN Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Organiza MVIG Escuela Europea Internacional



**MENS VENILIA
INTERNATIONAL
GROUP**

PROGRAMA

OBJETIVO

- Mejorar la memoria (visual y auditiva), la atención y concentración.
- Aumentar su autoestima y la seguridad
- Trabajar la agilidad y la habilidad mental
- Trabajar las funciones ejecutivas (velocidad de procesamiento de la información)
- Mejorar la orientación espacio-temporal

Estos son algunos de los objetivos que se trabajaran en este curso de una forma fundamentalmente práctica, con la finalidad de ayudar a aquellas personas que empiezan a tener pequeñas pérdidas de memoria a plantarle cara a los pequeños olvidos del día a día.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

A aquellas personas que quieran mejorar y aumentar su capacidad de atención, concentración, memoria visual y auditiva de una forma divertida y entretenida.

EDADES:

A partir de 40 años

METODOLOGÍA

Técnicas Nemotécnicas de Memorización Visual y Auditiva; Ejercicios de capacidad espacial; Técnicas de concentración y de atención; Técnicas de habilidad y agilidad mental.

La estimulación cognitiva crea nuevas conexiones neurológicas en el cerebro y nos permite mejorar nuestra capacidad de procesamiento de la información, aumentar la memoria, la atención y la concentración; y por tanto nos ayuda a **retrasar enfermedades como el Alzheimer, Demencias...**



**MENS VENILIA
INTERNATIONAL
GROUP**

PROGRAMA

- Presentación de los participantes.
- Funciones ejecutivas (velocidad de procesamiento, inhibición de estímulos).
- Cómo sacar el máximo partido a mis capacidades y habilidades
- Aprender a escuchar: Trabajando la memoria (visual y auditiva), la atención y la concentración.
- Juegos de agilidad y habilidad mental.
- Técnicas de memorización (agrupación y asociación)
- Técnica de memorización para usar la memoria lógica
- Técnicas de memorización para mejorar la memoria a corto y a largo plazo
- Aprender a planificar y organizar las tareas.
- Aprender a orientarme mejor

Mens Venilia International Group

Gran Vía de Les Corts Catalanes 843. Bajos
08018. Barcelona. Metro L1 (Glorias o Clot)
Teléfono: 93 325 57 20 | www.mensvenilia.com

