



## Cos'è il neurofeedback

- è uno strumento che aiuta il nostro cervello a **ritrovare la flessibilità e l'energia** necessarie al processo di cambiamento
- è uno strumento creato al fine di consentire alla persona di **autoregolare le proprie onde cerebrali** attraverso una seduta costruita e personalizzata *ad hoc*
- è un esercizio dinamico che sostiene il **miglioramento delle prestazioni mentali**, il controllo emotivo e regola gli aspetti fisiologici
- è una tecnologia che ci rimette in condizione di **esplorare nuovi percorsi cognitivi** e comportamentali, rendendoci più flessibili e aperti al cambiamento

*N.B.: Il processo può essere sostenuto e reso più efficace se abbinato a un percorso di coaching che orienti agli obiettivi da raggiungere.*



## Il neurofeedback, step by step

In uno spazio tranquillo, comodamente distesa su una poltrona, la persona (trainee) indossa delle cuffie e ascolta una musica rilassante.

Al fine di strutturare la seduta vengono posizionati 2 piccoli sensori al cuoio capelluto e 3 alle orecchie, che consentono di rilevare la delicata **attività elettrica del cervello** e che trasmettono le informazioni al computer che le analizzerà 256 volte al secondo. Si tratta di sensori che raccolgono solo informazioni, non trasmettono elettricità o altro al cervello.

Durante l'allenamento, il *trainee* sentirà delle interruzioni molto brevi e occasionali della musica: questo è il **segnale (feedback)** che fornisce al cervello la possibilità di intervenire ed ottimizzarsi.

Basta solo rilassarsi e godersi la seduta, lasciando che il cervello e il sistema lavorino in armonia.

Alla fine dell'allenamento, il *trainee* si sentirà **meno stressato e mentalmente più lucido**; molte persone riferiscono un sonno più profondo e sogni vividi già dopo la prima sessione.

WWW.FEDERICADEVECCHI.IT

# I benefici

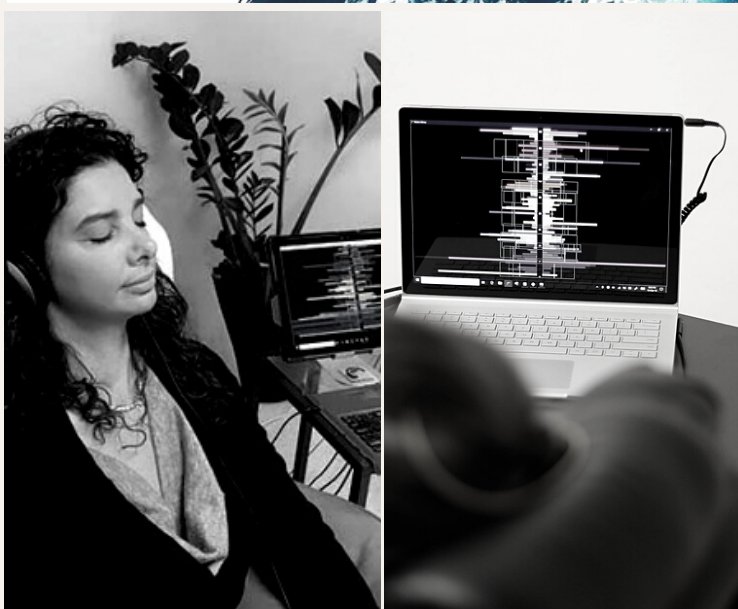
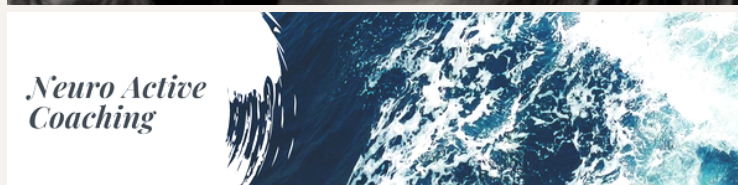
- Miglioramento della gestione dello stress
- Sviluppo del tuo focus, l'attenzione e la memoria
- e della capacità di prendere decisioni
- Miglioramento del livello di prestazioni nel tuo campo di competenza
- Fiducia in te stesso
- Resilienza e calma
- Energia e motivazione
- Capacità di scegliere e chiarezza
- Efficienza e resistenza

# A chi è destinato

Manager, professionisti e imprenditori che gestiscono situazioni di stress, complessità aziendali, blocchi creativi, eccesso di stress, situazioni di cambiamento.

# Come si struttura il percorso

- 1 Incontro di check iniziale e prova sessione
- 25 incontri da 1 ora alla settimana: 33 minuti di neurofeedback e check con il neurotrainer
- Ogni 3 sessioni una di 1 ora e 30: 33 minuti di neurofeedback e 1 ora di coaching per lo sviluppo di strategia e azioni



393 681 3016



federica@federicadevecchi.it



federicadevecchi.it

# Testimonianze

*Il tuo percorso per me è sorprendente, mi ha aiutato a trovare di nuovo fiducia in me stessa e a canalizzare meglio le energie. Un percorso efficace e prezioso sia dal punto di vista lavorativo che personale e ringrazio Federica per questo.*



*Questo percorso aumenta in maniera straordinaria la capacità di prendere decisioni, anche quelle più importanti e difficili. Sei più focalizzato, consapevole ed emotivamente equilibrato.*



*Il neurofeedback non lo conoscevo prima e quindi non avevo aspettative. Dopo le difficoltà dei primi tempi, grazie a questo percorso con Federica mi sono ritrovata a vivere una nuova esperienza lavorativa senza più avere l'ansia che mi accompagnava in passato. Mi sento molto più cosciente di chi sono e quanto valgo e sono meno ansiosa rispetto al giudizio che gli altri possono avere su di me.*

