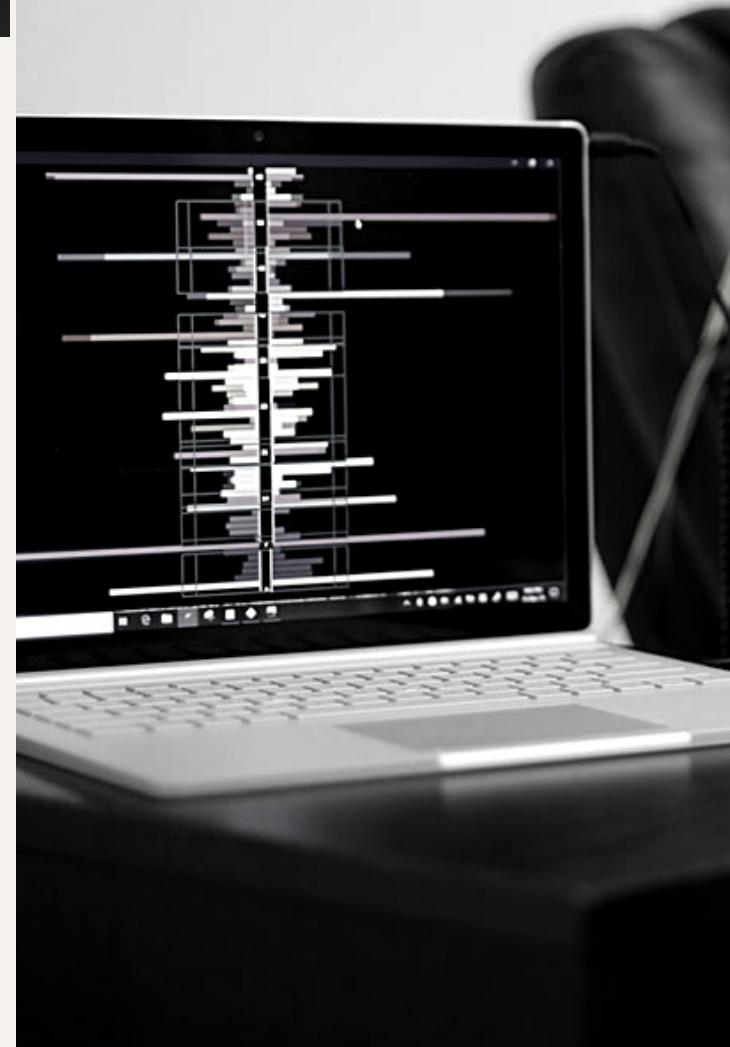




Cos'è il neurofeedback

- 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.

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 strategie 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.

