

## Strategie Divergenti: "Come farsi bastare una giornata di 24 ore"



**Indirizzo:**

Via Garibaldi, 44, 07026, Olbia, OT, Italia

**Data evento:**

16/03/2019 - da 17:00 a 18:30

Esistono infiniti detti popolari dedicati alla dimensione del "tempo" molti dei quali richiamano l'attenzione sul un impiego proficuo di questa tanto preziosa quanto limitata risorsa. Il tempo è un argomento trasversale a tutte le attività svolte dagli esseri umani, è collegata alle più importanti funzioni cognitive e il modo in cui decidiamo di usarla può influire in modo sorprendentemente importante sul nostro benessere psicofisico, collegato alla nostra autostima, alla nostra autoefficacia nel raggiungere i nostri obiettivi personali e alla qualità delle relazioni che intratteniamo con gli altri.

E' dunque importante soffermarsi a pensare se il modo in cui stiamo impiegando il nostro tempo ci dona uno stato di benessere e soddisfazione oppure no e migliorare costantemente le nostre modalità di gestione.

Nell'organizzazione del tempo entrano in gioco alcune funzioni importanti del nostro cervello, chiamate funzioni esecutive. Queste funzioni sono definite da Owen (1997) come quell'insieme di processi cognitivi che entrano in gioco durante azioni o attività nuove e impegnative.

Queste abilità sono in continua evoluzione: emergono a partire dal settimo mese e proseguono il loro sviluppo durante tutto l'arco di vita dell'individuo (Banich, 2013).

Tali funzioni sono dette "di ordine superiore" e ci permettono di organizzare, pianificare e focalizzarci sui nostri obiettivi e piani più importanti, ricordarli nel passare dei giorni, scegliere ed iniziare azioni che ci consentono di raggiungere quegli obiettivi, monitorare il nostro comportamento e se necessario correggerlo in funzione del raggiungimento dei nostri scopi (Aron, 2008)

Le funzioni esecutive riguardano **l'autoregolazione emotiva, la flessibilità, la pianificazione, l'inibizione della risposta, l'aggiornamento della memoria di lavoro e l'attenzione focalizzata,**

Durante il Workshop parleremo delle funzioni esecutive e forniremo alcuni strumenti di time management utili per la vita quotidiana.

Il Workshop è rivolto a persone dai 18 anni in su

[Iscrizione gratuita](#)

[2]

**Olbia**

Via Giuseppe Garibaldi, 44,  
Olbia, Olbia Tempio  
Italia

[a.melis@strategiedivergenti.it](mailto:a.melis@strategiedivergenti.it) [3]

[3480531944](tel:3480531944) [4]

<http://www.strategiedivergenti.it> [5]



settimana del  
**CERVELLO**

**2019**

**Come farsi bastare  
una giornata di 24 ore**

**sabato 16 marzo - dalle 17.00 alle 19.00**

**Olbia (OT)**

**Via Giuseppe Garibaldi, 44 - 626 School**

**CONTATTI**

Dott.ssa Alessandra Melis

+39 348 0531944 - a.melis@strategiedivergenti.it

**PROGRAMMA E  
PRENOTAZIONI SU**

**settimanadelcervello.it**



Powered by

**Hafricah**

Con il patrocinio e il contributo di



**ENPAP**  
ENTE NAZIONALE DI PROMOZIONE  
E ASSISTENZA PER IL PSICOLOGO

**FENS** Federation of  
European  
Neuroscience  
Societies

**Ordine degli Psicologi  
della Regione Siciliana**

**THE  
DANA  
FOUNDATION**



**NEUROME**  
Servizio di Neuropsicologia e Psicofisiologia

**GRUPPO  
ISC.  
ISTITUTO SANTA CERADA**



**STRATE  
DIVERG**

