



# *Centro Studi Panta Rei*

*Per l'integrazione tra Psicologia, Medicina e Neuroscienze*

Incontro/Webinar gratuito di Science-Help per tutti:

## *Come potenziare il cervello e prevenire l'invecchiamento: Apprendere l'Ottimismo*

**Relatore:**

**dott. Nunzio Nasti**

**Evento patrocinato**



Data: martedì 14 febbraio 2017, ore 20.30 - 22.30

Sede dell'incontro:

Agriturismo Shakey - Via Monte Rosa, 1  
22070 - Grandate (Co)

E' possibile partecipare all'incontro anche  
attraverso webinar gratuito (video conferenza).



## Introduzione all'incontro:

*«Morire, mia cara? Sarà l'ultima cosa che faccio!»* (Groucho Max)

Numerose ricerche hanno dimostrato che è possibile tenere il cervello in forma e permettergli di invecchiare bene. Un'ottima notizia, vero?

Il nostro cervello, composto da miliardi di neuroni, è estremamente **plastico**: può accrescere le sue potenzialità e auto-ripararsi nel tempo.

Per farlo sono stati individuati varie pratiche che tutti noi possiamo apprendere con relativa facilità e molta costanza.

Nell'incontro parleremo di ciò che psicologi, medici, gerontologi e neuroscienziati, nelle loro ricerche, hanno chiamato **“successful aging”** (invecchiamento di successo). Parleremo di persone creative, flessibili, con buona lucidità mentale, memoria e forma fisica.

Dopo un'introduzione alle caratteristiche comuni delle persone che invecchiano bene, approfondiremo uno degli aspetti che li accomuna: **l'ottimismo**. Si tratta di una caratteristica psicologica che si può apprendere e che incrementa la probabilità di:

**Essere felici; Avere successo nella vita; Difendersi da malattie fisiche e psicologiche.**

## Contenuti generali dell'incontro

- ❑ **Neuroplasticità: il cervello che cambia se stesso.**
- ❑ **Definizione di successful aging (invecchiamento di successo)**
- ❑ **Introduzione alle caratteristiche fondamentali per un successful aging**
- ❑ **Definizione di ottimismo**
- ❑ **Metodi e strategie per apprendere l'ottimismo**

**Metodo didattico:**

- ❑ **L'incontro è centrato sulla pratica e sull'interattività.**

Relatore dell'incontro:

**dott. Nunzio Nasti; psicologo e psicoterapeuta**



# Informazioni

**E' necessario prenotarsi all'incontro dal vivo** scrivendo a [info@pantarei2000.it](mailto:info@pantarei2000.it) o telefonando allo +39/031.56.54.49; +39/338.76.74.619

**Sito dell'organizzatore:** [www.pantarei2000.it](http://www.pantarei2000.it)

**Quota di partecipazione:** euro 10 (inclusa consumazione)

E' possibile partecipare all'incontro anche attraverso **webinar gratuito** (video conferenza).

**Per prenotarsi al webinar (gratuito):**

<https://attendee.gotowebinar.com/register/8261632894490548227>





# Appendice: che cosa è un Webinar

**Il Webinar (letteralmente seminario via web) è un evento live (dal vivo) erogato attraverso internet, che permette a più persone contemporaneamente di collegarsi in diretta per partecipare a una lezione interattiva, un corso di formazione suddiviso in più sessioni, un workshop o una conferenza.**

**Grazie a internet, il webinar coniuga in un'unica esperienza la comodità di fruizione da casa con l'efficacia e l'interattività tipiche di un evento in presenza. Proprio come in un'aula reale ci si ritrova all'ora prestabilita e tutti i partecipanti hanno la possibilità di intervenire attivamente nel corso dell'evento per porre domande e condividere idee.**



## Introduzione agli incontri di Science-Help per tutti:

Nei nostri incontri ci interessa **la promozione e l'incremento del benessere psicofisico** della persona, della coppia, della famiglia e della società con le nuove scoperte scientifiche della psicologia, della medicina e delle neuroscienze.

Gli incontri sono dedicati a **tutte le persone**, che a prescindere dalla loro provenienza etnica, credo politico, religioso, titolo di studio, hanno una forte passione per la conoscenza scientifica negli ambiti suddetti.

Per noi la **Scienza** (con la **S** maiuscola) è un metodo di conoscenza della realtà che ha queste caratteristiche potenziali («potenziali» perché nella realtà c'è il fattore umano ed ineliminabile dello «scenziato»):



- ❑ Persegue una costante verità senza avere la presunzione di possedere la verità assoluta. L'approssimazione continua alla verità è un suo scopo principale (K. Popper)
- ❑ Quello che è dimostrato vero da una ricerca deve essere replicabile, dimostrabile o falsificabile in una diversa ricerca che ha utilizzato criteri uguali ai precedenti
- ❑ Il metodo scientifico è basato su flessibilità, anti-dogmatismo, confronto e coltiva un sano dubbio perché “Sa di non sapere” (Socrate)
- ❑ E' alla base della democrazia perché è aperta a tutti, non segue ideologie particolari, non ha in sé il germe del fanatismo, promuove una visione della realtà il più ampia possibile
- ❑ Promuove indipendenza di pensiero, libertà e non sudditanza a nessuna autorità costituita.
- ❑ E' interessata ad arricchirsi attraverso il confronto con gli altri sistemi di conoscenza: Arte, Filosofia, Religione e Letteratura, per esempio.

# Il nostro concetto di Scienza in sintesi



# *Gli incontri di Science-Help per tutti sono anche eventi On Demand*

A richiesta, siamo a disposizione per venire incontro a differenti esigenze, modificando:

- ❑ Giorni, orari, sedi preferite (Milano, Como, nella propria città o sede aziendale, oppure online, attraverso video conferenza), partecipazione individuale o in gruppo.

*Richiedi una consulenza gratuita* per  
*l'attivazione di uno o più di questi incontri!*

# Principali tematiche anno 2015-2017

- ❑ Come prevenire e curare le malattie da stress con le tecniche di rilassamento
- ❑ Come incrementare l'autostima
- ❑ Come prevenire l'invecchiamento cerebrale e le malattie neurodegenerative
- ❑ Cosa è la depressione, come si cura e come si previene?
- ❑ Cosa sono i disturbi d'ansia, come si curano e come si prevengono?
- ❑ Come prevenire il cancro con l'alimentazione
- ❑ L'utilizzo degli psicofarmaci: rischi e benefici
- ❑ La comunicazione: come essere persuasivi e come difendersi dai manipolatori
- ❑ L'intelligenza emotiva per raggiungere il successo professionale ed umano
- ❑ L'intelligenza emotiva per una coppia felice
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 1: la cellula normale
- ❑ Come nasce e cresce un tumore 2: la cellula malata
- ❑ Primo: non nuocere. Diagnosi e DSM (Manuale Statistico dei Disturbi Mentali) 5
- ❑ Come funziona il Sistema Nervoso?
- ❑ Che cos'è la neuroplasticità? Cosa succede quando impariamo nel nostro cervello?