

## Istruzioni per proporre un evento

---

- **Titolo:** scegli un titolo chiaro, sintetico e accattivante che sottolinei l'argomento dell'evento; evita il maiuscolo;
- **Categoria:** scegli a quale categoria si avvicina di più l'evento che vuoi proporre; gli screening ufficiali possono essere solo per i DSA e per l'invecchiamento mentale;
- **Location:** inserisci il nome dell'edificio ed eventualmente del campanello del tuo studio in modo da permettere ai partecipanti di trovarti con facilità. Se non è possibile, inserisci punti di riferimento e informazioni utili per trovarti;
- **Descrizione dell'evento:** inserisci il motivo per cui il tuo evento è importante dal punto di vista delle neuroscienze/cervello facendo riferimento, se possibile, alle ultime ricerche presenti in letteratura sull'argomento scelto. Esplicita il focus nelle prime 2-3 righe e successivamente approfondisci: rendi il testo sintetico e chiaro. Spiega cosa i partecipanti possono aspettarsi dal tuo evento;
- **Programma:** nel caso in cui il tuo evento venga distribuito in più giorni, indicare, brevemente, per ogni giorno: l'orario, il tipo di attività e una brevissima descrizione;
- **Immagine di copertina:** è necessario scegliere un'immagine che rimandi sia al cervello sia all'argomento da te scelto. Inoltre l'immagine deve, necessariamente, essere in **alta risoluzione** e **libera da copyright**;
- **Organizzatori:** per ogni singolo organizzatore è necessario inserire foto professionale (evita foto casuali ritagliate da contesti non appropriati), nome e cognome, qualifica, eventuale link che rimandi ad un sito o profilo professionale (esempio profilo linkedin)

## Esempio di evento

---

La tua idea è quella di parlare di benessere?

- **Titolo:** Quali sono i fattori del ben-essere?
- **Categoria:** Aperitivo
- **Location:** Studio di Psicologia del Dottor Tizio, palazzo antecedente il bar Pinco Palla
- **Descrizione dell'evento:** l'OMS definisce la salute mentale come uno stato di benessere emotivo e psicologico nel quale l'individuo è in grado di:
  - sfruttare le sue capacità cognitive o emozionali;
  - esercitare la propria funzione all'interno della società;
  - rispondere alle esigenze quotidiane della vita di ogni giorno;
  - stabilire relazioni soddisfacenti e mature con gli altri;
  - partecipare costruttivamente ai mutamenti dell'ambiente;
  - adattarsi alle condizioni esterne e ai conflitti interni.

Ben-essere non vuol dire assenza di mal-essere, ma la capacità di un individuo di fronteggiare le difficoltà e mantenere l'omeostasi interna. Dal punto di vista della ricerca, è stato documentato l'impatto degli interventi espliciti, volti a ridurre lo stress e a promuovere il comportamento sociale e il benessere, su struttura e funzione del cervello. Questi studi sono coerenti con la ricerca di base nel dimostrare l'attivazione funzionale di specifiche regioni prefrontali e la tendenziale inibizione funzionale dell'amigdala.

Durante l'incontro andremo insieme alla scoperta delle funzioni cognitive e delle aree cerebrali sottostanti il ben-essere e discuteremo di cosa possiamo modificare per migliorare la nostra qualità della vita.