



Dla kogo są treningi Biofeedback?

Dla każdego, kto czuje, że
chciałby poprawić
funkcjonowanie swojego
mózgu bądź zmaga się z:

ADHD

ADD

Zaburzeniami koncentracji

Problemami z nauką

Trudnościami z zasypianiem

i odpoczynkiem

Stresem

Chęcią osiągnięcia

szczytowej wydajności

Skontaktuj się z nami

Tel.: +48 455 501 538

Mail: braincentrum@gmail.com

www.braincentrum.pl

Warszawa: Ursus, Sadyba, Wola;
Konstancin-Jeziorna



BrainCentrum
Centrum rozwoju
i edukacji



Czym jest Biofeedback?

Biofeedback jest metodą terapii długoterminowej (40 - 60 sesji) polegającej na monitorowaniu czynności bioelektrycznej mózgu. Ćwiczenia wykonywane są za pomocą specjalnych gier, które wyświetlane są na ekranie, jednak zamiast joystick'a czy pad'a sterowane są pracą naszego mózgu. Możliwe jest to dzięki elektrodom podłączonym do głowy, które monitorują sygnał EEG. Kiedy nasz mózg pracuje nieprawidłowo zauważamy zmiany w grze, co pozwala nam się poprawiać szukając najlepszej opcji dla optymalnej pracy. Podczas ćwiczeń obecny jest trener, który może dawać wskazówki poprawiające naszą wydajność.



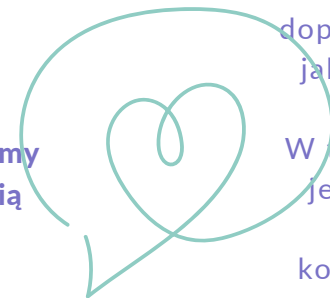
Co daje?

Treningi mają prowadzić do osiągnięcia stanu, w którym wiemy co zrobić, aby nasz mózg pracował optymalnie a dalsze powtarzanie ćwiczeń prowadzi do ich automatyzacji, dzięki czemu będziemy mogli cieszyć się pełną wydajnością naszego mózgu bez odczuwania dotychczasowego zmęczenia

Dzięki treningom Biofeedback

możemy poprawić:

- koncentrację uwagi
- pamięć
- kreatywność
- odporność na stres
- nastrój
- jakość snu oraz wypoczynku
- umiejętność osiągnięcia stanu FLOW



Jak zacząć treningi?



Przed rozpoczęciem treningów należy umówić się na badanie QEEG. Wykonanie badania jest niezbędne przed rozpoczęciem terapii Biofeedback. Wyniki badania umożliwiają indywidualne opracowanie protokołu terapeutycznego, aby był on dopasowany do Ciebie i przyniósł jak najlepsze efekty w obszarze, który chcesz rozwijać. W trakcie terapii wykonywane są jeszcze 2 badania kontrolne: po 20 i 40 sesjach oraz badanie końcowe po 60 sesjach. Badania pozwalają na systematyczne sprawdzanie osiągnięć oraz monitorowanie postępów. Nad całym procesem terapeutycznym czuwają wykwalifikowani psycholodzy i terapeuci Biofeedback.

