

**Benvenuti!**

# **Presentazione dei partecipanti**

# Introduzione

# Regole del gruppo

1. Per favore, sii rispettoso (ad esempio, lasciando che gli altri finiscano di parlare).
2. Puoi decidere tu cosa vuoi condividere con il gruppo.
3. Per favore, se hai bisogno di una pausa o necessiti di andare via, lascia la stanza silenziosamente senza disturbare il gruppo.

# Training Metacognitivo (MCT)



# Training Metacognitivo (MCT)



**Meta:** deriva dal greco e significa “oltre”

**Cognizione:** deriva dal latino e significa “pensiero”

**Metacognitivo:** pensiero sul pensiero, “oltre il pensiero”

# Perché MCT?

- Vivere dei momenti difficili che riguardano la propria salute mentale può portare a rafforzare modelli di pensiero negativi. L'esperienza di gravi crisi psicologiche può rafforzare modelli di pensiero sfavorevoli.
- Molti di questi modelli di pensiero possono essere modificati.

# **Modulo training di oggi**

## **Umore depresso**

# Esercizi

Obiettivo:

Imparare i diversi aspetti della depressione.

**Quali sono i sintomi della depressione?**

# Quali sono i sintomi della depressione?

- Tristezza, sconforto, malinconia
  - Mancanza di stimoli o motivazione
  - Bassa autostima, paura del rifiuto
  - Ansia, preoccupazione
  - Disturbi del sonno, dolore
  - Calo delle prestazioni (ad esempio, problemi di memoria o concentrazione)
- ...

Contesto

# Perchè ne stiamo parlando?

- Molte persone che presentano un disagio psicologico potrebbero sviluppare modelli di pensiero negativi.
- Questi modelli possono favorire la depressione.
- Tuttavia, questi pensieri possono essere modificati tramite i training.

# Obiettivi del modulo di training

# Obiettivi del modulo di training

- Imparare a riconoscere i modelli di pensiero che possono favorire la comparsa della depressione.
- Sviluppare modelli di pensiero più efficaci.
- Diventare consapevoli dei propri punti di forza.
- Apprendere come migliorare il proprio umore.

# Esercizio:

Obiettivo:

Riconoscere i modelli di pensiero non efficaci

Imparare a utilizzare modelli più efficaci

Quali sono i modelli di pensiero delle  
persone che soffrono di **depressione** o  
**bassa autostima**?

# 1. Ipergeneralizzazione

**Evento/percezione:** Usi una parola straniera in modo errato.

**Ipergeneralizzazione:** *“Sono così stupido!”*

**Si può valutare in modo più efficace?**

# 1. Ipergeneralizzazione

**Evento/percezione:** Usi una parola straniera in modo errato.

**Ipergeneralizzazione:** *“Sono così stupido!”*

**Una valutazione più efficace potrebbe essere:** *“Anche le altre persone fanno questo tipo di errori”.*

# 1. Ipergeneralizzazione

**Evento/percezione:** Fallisci un esame

**Ipergeneralizzazione:** *“Sono un fallimento!”*

**Una valutazione più efficace potrebbe essere?**

# 1. Ipergeneralizzazione

**Evento/percezione:** Fallisci un esame

**Ipergeneralizzazione:** *“Sono un fallimento!”*

**Una valutazione più efficace potrebbe essere:** *“La prossima volta studierò di più!”*

# 1. Ipergeneralizzazione

**Evento/percezione:** Fallisci un esame

**Ipergeneralizzazione:** *“Sono un fallimento!”*

**Una valutazione più efficace potrebbe essere:** *“La prossima volta studierò di più!”*

→ **Non essere troppo severo con te stesso!** Tutti fanno degli errori. Anche se sbagli, questo non significa che sei un fallimento.

**Non definire tutto sulla base di un errore!**

Ognuno di noi é complesso.  
Tutti possiamo avere giornate positive o negative!

## 2. Percezione selettiva (Avere i paraocchi)

**Evento:** Un gruppo di persone ti guarda e ride

**Percezione limitata:** *“Stanno ridendo di me!”*

**Si può valutare in modo più efficace?**

## 2. Percezione selettiva (Avere i paraocchi)

**Evento:** Un gruppo di persone ti guarda e ride

**Percezione limitata:** *“Stanno ridendo di me!”*

**Una valutazione più efficace potrebbe essere:** *“Mi hanno guardato per caso”* oppure *“mi hanno confuso per qualcun altro.”*

## 2. Percezione selettiva (Avere i paraocchi)

**Evento:** Un gruppo di persone ti guarda e ride

**Percezione limitata:** *“Stanno ridendo di me!”*

**Una valutazione più efficace potrebbe essere:** *“Mi hanno guardato per caso”* oppure *“mi hanno confuso per qualcun altro.”*

→ Non interpretare eccessivamente il comportamento degli altri!

→ Ci possono essere diverse spiegazioni possibili per un singolo evento!

### 3. Supponi che gli altri abbiano i tuoi stessi standard

C'è differenza tra come vedi te stesso e come gli altri vedono te!

Esistono molti modi diversi di guardare alle caratteristiche individuali, per esempio:

**Cos'è la bellezza?** Quella interna o esterna?

**Cos'è il successo?** Fare carriera, avere tanti amici, essere soddisfatti di se stessi e della propria vita?

**Ci sono tantissime opinioni, punti di vista e preferenze differenti!**

**Contesto**

# Rendersi conto dei propri punti di forza

- Non dovremmo prestare attenzione solamente alle nostre debolezze, ma dovremmo anche essere consapevoli dei nostri punti di forza personali.
- Tutti possiedono abilità uniche delle quali possono sentirsi orgogliosi... **E non intendiamo necessariamente aver ricevuto riconoscimenti importanti o aver inventato qualcosa di famoso!**
- In cosa sei bravo? Per cosa hai ricevuto dei complimenti? Ad esempio: sono bravo a fare bricolage....

# Suggerimenti per migliorare l'umore e l'autostima

# Suggerimenti per migliorare l'umore e l'autostima

- Prova a fare qualcosa che ti fa stare bene e ti diverte, possibilmente con altre persone (ad esempio dipingere, fare bricolage, bere il tè, ecc.)

# Suggerimenti per migliorare l'umore e l'autostima

- Prova a fare cose qualcosa che ti faccia stare bene e ti diverta, possibilmente con altre persone (ad esempio dipingere, fare bricolage, bere il tè, ecc)
- Ascolta la tua musica preferita

# Suggerimenti per migliorare l'umore e l'autostima

- Prova a fare cose qualcosa che ti faccia stare bene e ti diverta, possibilmente con altre persone (ad esempio dipingere, fare bricolage, bere il tè, ecc)
- Ascolta la tua musica preferita
- Fai un po' di attività fisica che non sia troppo faticosa – ad esempio, cammina a ritmo sostenuto o prova a fare jogging

# Obiettivi formativi

# Obiettivi formativi

- La depressione può essere curata.

# Obiettivi formativi

- La depressione può essere curata.
- Presta attenzione ai modelli di pensiero negativi di cui abbiamo parlato .

# Obiettivi formativi

- La depressione può essere curata.
- Presta attenzione ai modelli di pensiero negativi di cui abbiamo parlato.
- Esercitatevi a cercare spiegazioni alternative.
- Sii consapevole dei tuoi punti di forza.

# Obiettivi formativi

- La depressione può essere curata.
- Presta attenzione ai modelli di pensiero negativi di cui abbiamo parlato.
- Esercitati a cercare spiegazioni alternative.
- Sii consapevole dei tuoi punti di forza.
- Utilizza i consigli di cui abbiamo parlato per migliorare il tuo umore.

# Conclusione

Quale messaggio porterai a casa dal training di oggi?

Grazie per la partecipazione!