

**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 del training di oggi:  
saltare alle conclusioni**

# Esercizio

Obiettivo:

Raccogliere informazioni prima di prendere una decisione

Nelle prossime diapositive vedrai una serie di immagini.

Nella prima immagine vedrai solo un indizio.

Nella seconda immagine ti verrà mostrato un ulteriore dettaglio.

Continuerà così finché verrà mostrata l'immagine completa.

Il tuo compito è provare a riconoscere qual è l'immagine.

Figura 1

# Che figura potrebbe essere?

- Una barca
- Una slitta
- Una sedia a dondolo
- La testa di un elefante



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

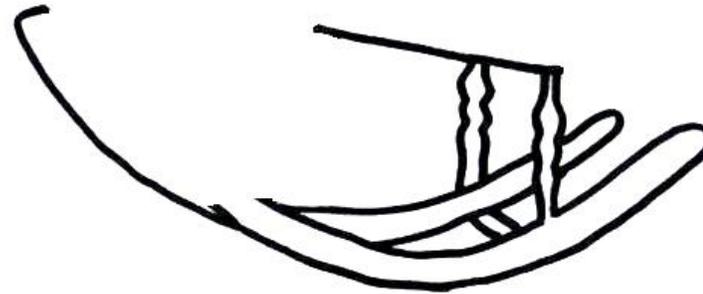
- Una barca
- Una slitta
- Una sedia a dondolo
- La testa di un elefante



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

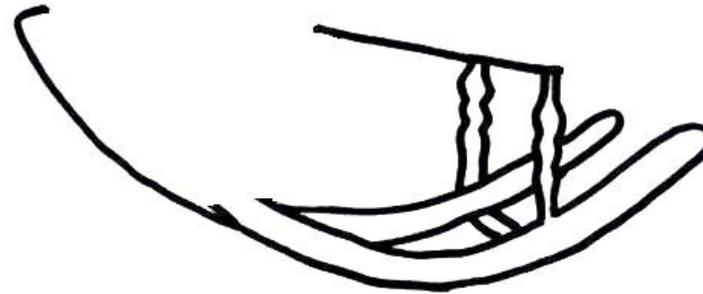
- Una barca
- Una slitta
- Una sedia a dondolo
- La testa di un elefante



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

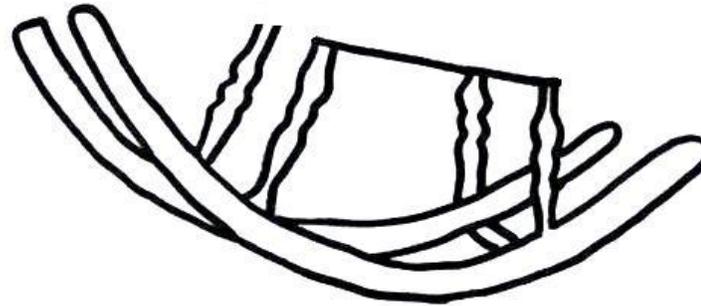
- Una barca
- Una slitta
- Una sedia a dondolo
- La testa di un elefante



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

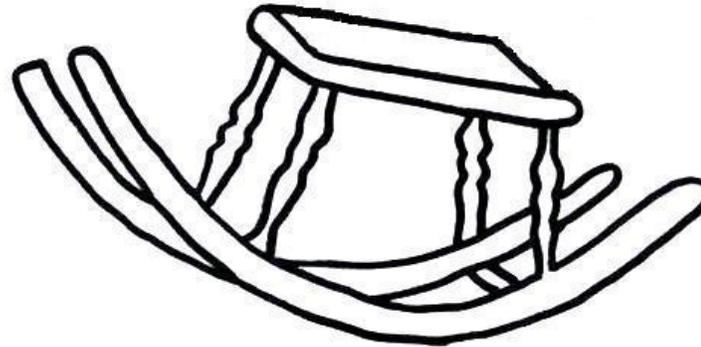
- Una barca
- Una slitta
- Una sedia a dondolo
- La testa di un elefante



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

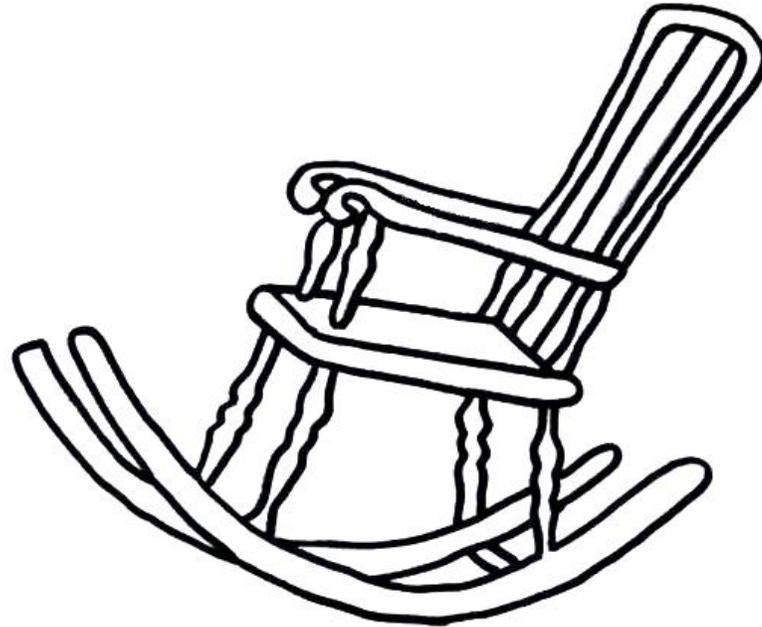
- Una barca
- Una slitta
- Una sedia a dondolo
- La testa di un elefante



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

- Una barca
- Una slitta
- Una sedia a dondolo
- La testa di un elefante



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Conclusione

É difficile prendere decisioni corrette quando si hanno...

- **veramente poche informazioni e**
- **tante possibilità**

nello stesso momento

Raccogliere quante più informazioni possibili può aiutarci a prendere le decisioni giuste.

Contesto

# Saltare alle conclusioni

Spesso prendiamo le decisioni senza guardare il quadro generale.

# Saltare alle conclusioni

Spesso prendiamo le decisioni senza guardare il quadro generale.

Ad esempio:

... quando abbiamo poche informazioni.

# Saltare alle conclusioni

Spesso prendiamo le decisioni senza guardare il quadro generale.

Ad esempio:

... quando abbiamo poche informazioni.

... quando generalizziamo sulla base delle esperienze passate.

# Saltare alle conclusioni

Spesso prendiamo le decisioni senza guardare il quadro generale.

Ad esempio:

- ... quando abbiamo poche informazioni.
- ... quando generalizziamo sulla base delle esperienze passate.
- ... quando dipende poco dalla decisione.

# Obiettivi del modulo di training

# Obiettivi del modulo

- Evitare di prendere decisioni troppo velocemente, soprattutto quando si hanno poche informazioni.
- Provare a raccogliere quante più informazioni possibili prima di prendere decisioni **importanti**.
- Considerare che è possibile sbagliare – **errare è umano!**
- Considerare che le decisioni sbagliate potrebbero portare a fraintendimenti e addirittura a conflitti.

# Esercizio

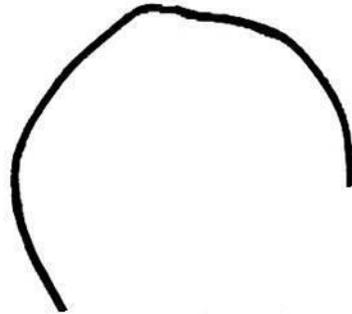
Obiettivo:

Esercitarsi a non prendere decisioni troppo velocemente, soprattutto quando si hanno poche informazioni a disposizione.

# Figura 2

# Che figura potrebbe essere?

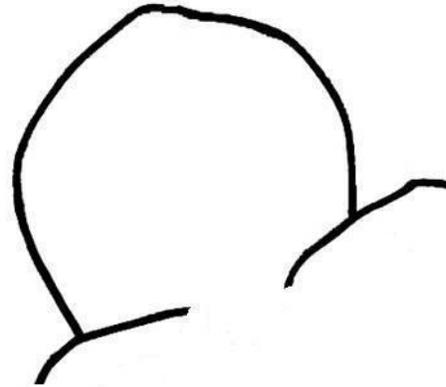
- Un fiore
- Un cono gelato
- Un elefante
- Un cappello



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

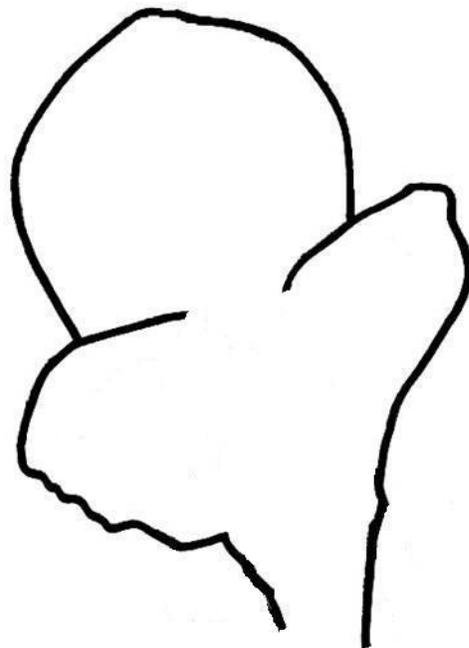
- Un fiore
- Un cono gelato
- Un elefante
- Un cappello



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

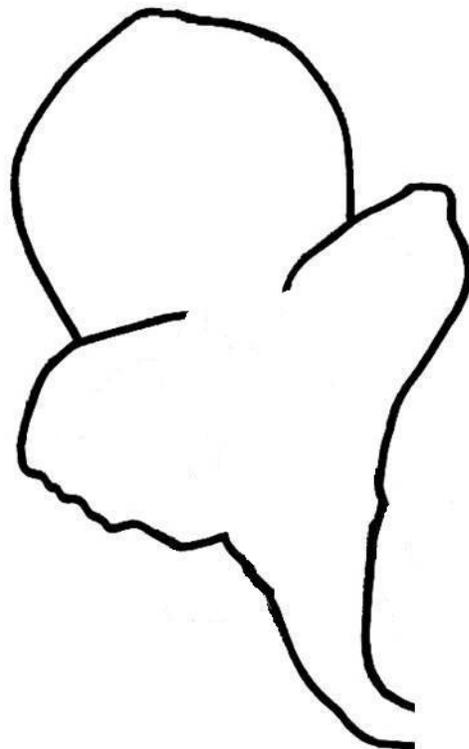
- Un fiore
- Un cono gelato
- Un elefante
- Un cappello



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

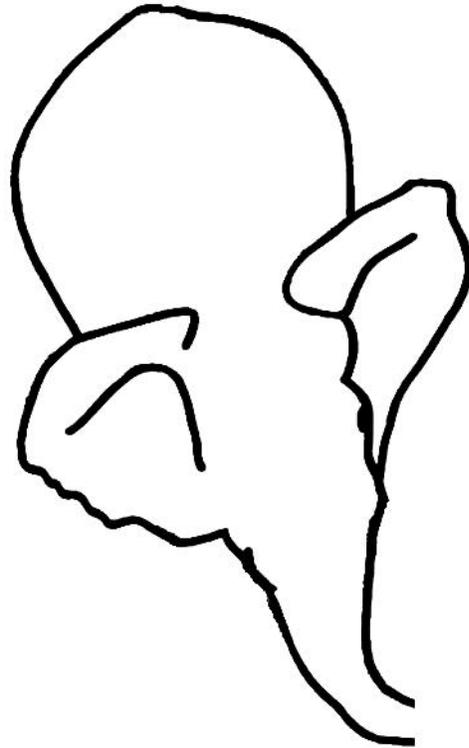
- Un fiore
- Un cono gelato
- Un elefante
- Un cappello



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

- Un fiore
- Un cono gelato
- Un elefante
- Un cappello



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

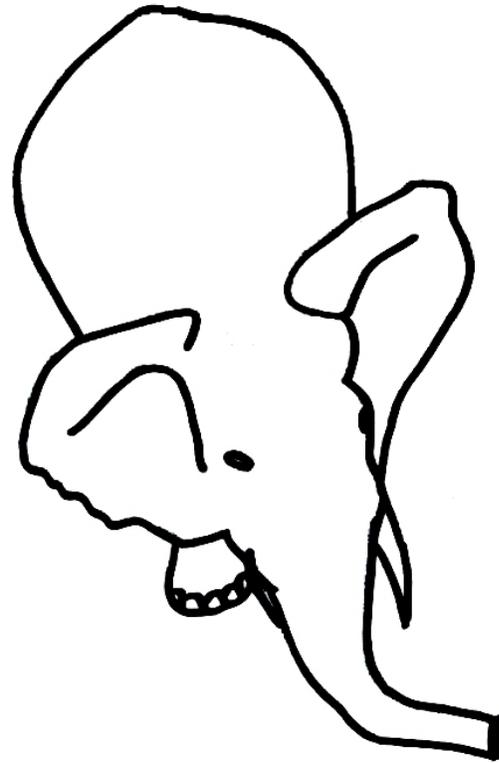
- Un fiore
- Un cono gelato
- Un elefante
- Un cappello



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

- Un fiore
- Un cono gelato
- Un elefante
- Un cappello



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Figura 3

# Che figura potrebbe essere?

- Un castello
- Un albero
- Un recinto
- Un treno



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

- Un castello
- Un albero
- Un recinto
- Un treno



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

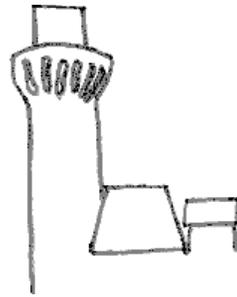
- Un castello
- Un albero
- Un recinto
- Un treno



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

- Un castello
- Un albero
- Un recinto
- Un treno



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

- Un castello
- Un albero
- Un recinto
- Un treno



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

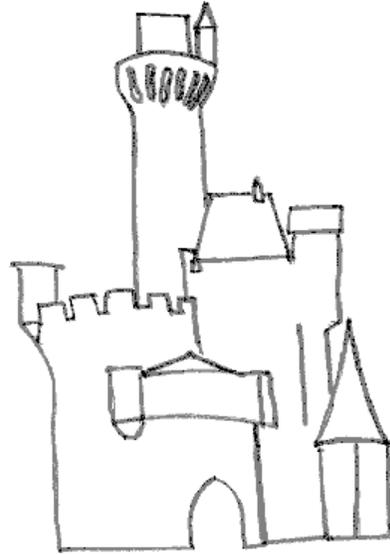
- Un castello
- Un albero
- Un recinto
- Un treno



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

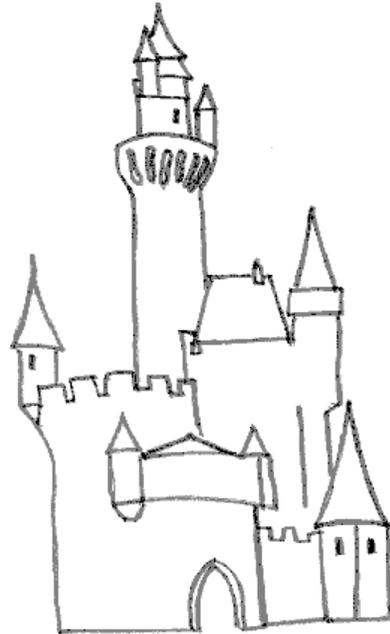
- Un castello
- Un albero
- Un recinto
- Un treno



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?

- Un castello
- Un albero
- Un recinto
- Un treno

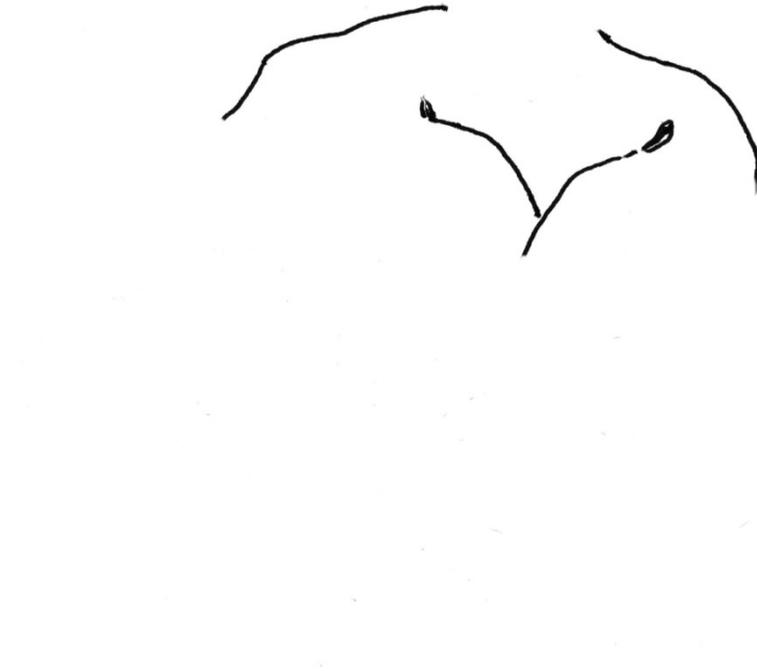


**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

## Figura 4

Nelle prossime immagini non verranno mostrate le opzioni possibili.  
Prova a pensare tu stesso quale figura potrebbe rappresentare.

Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



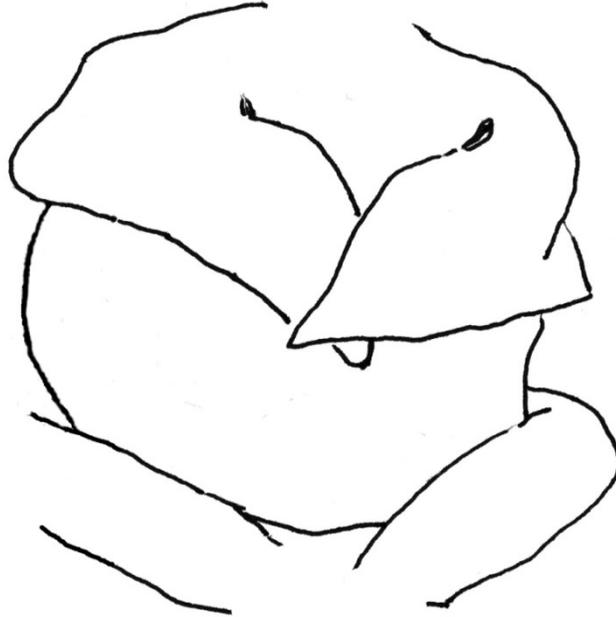
**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

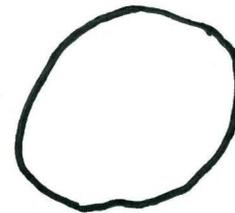
Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

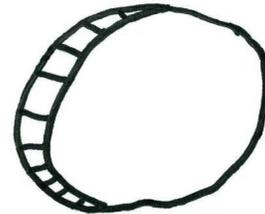
# Figura 5

Che figura potrebbe essere?



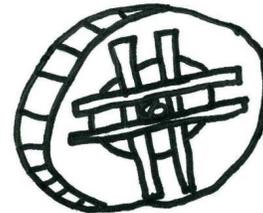
**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



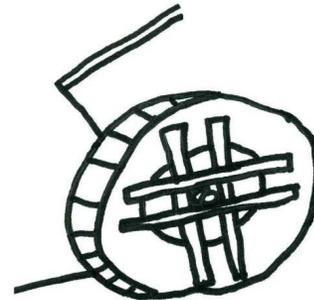
**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



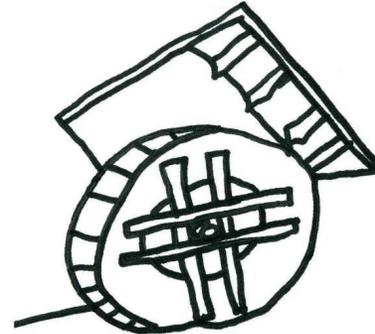
**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



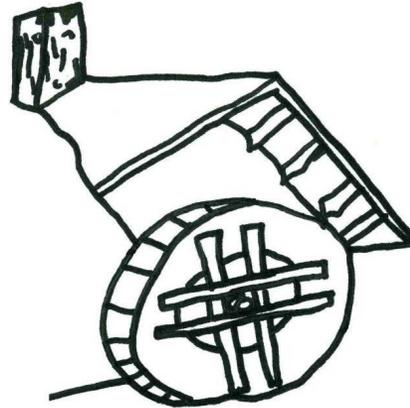
**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



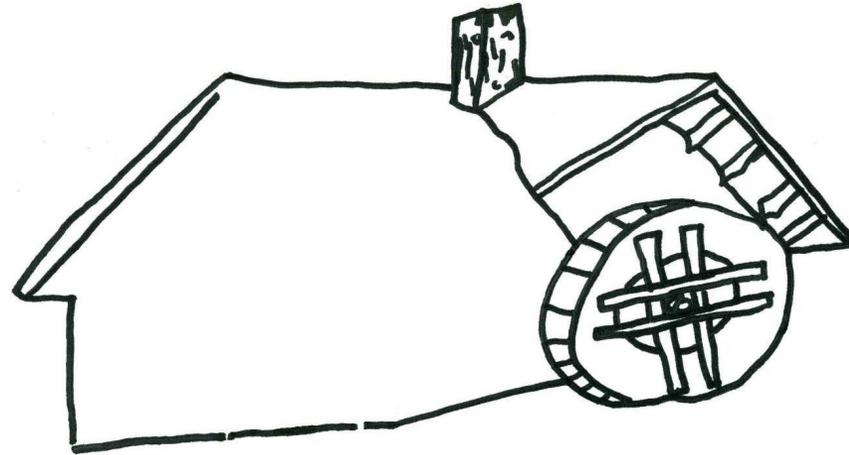
**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

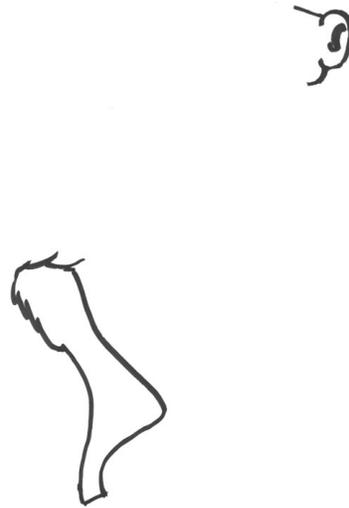
# Figura 6

# Che figura potrebbe essere?

9

**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



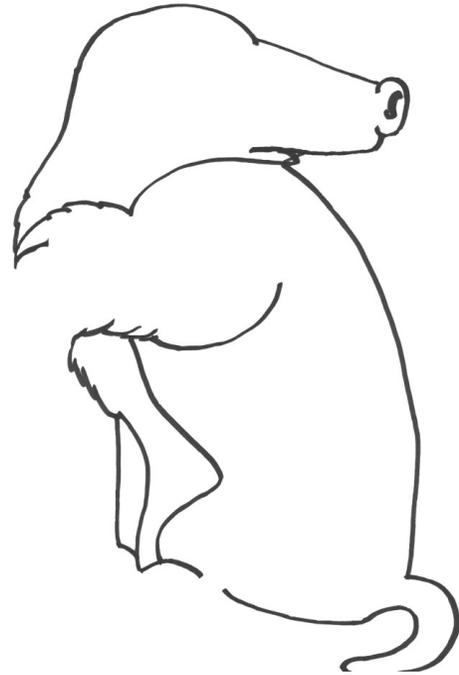
**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



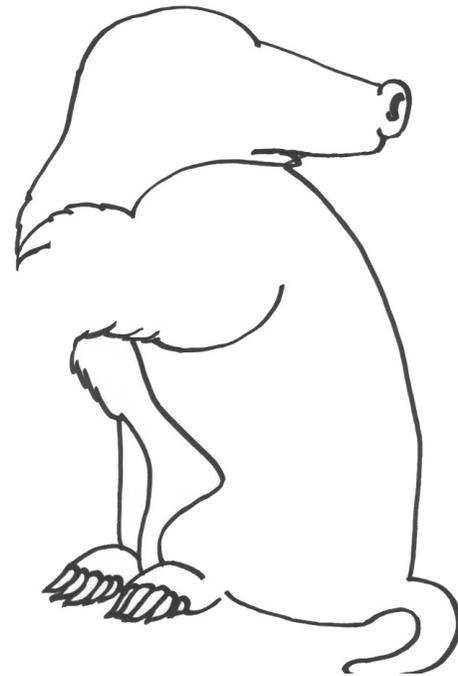
**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

# Che figura potrebbe essere?



**Quanto sei sicuro della tua ipotesi?  
Vuoi già decidere di cosa si tratta?**

Contesto

# Saltare alle conclusioni

Quando prendiamo decisioni, dobbiamo spesso tenere in considerazione tante informazioni complesse nello stesso momento.

# Saltare alle conclusioni

Quando prendiamo decisioni, dobbiamo spesso tenere in considerazione tante informazioni complesse nello stesso momento. Talvolta, prendiamo decisioni senza avere abbastanza prove affidabili.

# Saltare alle conclusioni

Quando prendiamo decisioni, dobbiamo spesso tenere in considerazione tante informazioni complesse nello stesso momento. Talvolta, prendiamo decisioni senza avere abbastanza prove affidabili. Quando prendiamo decisioni dovremmo trovare un compromesso tra:

# Saltare alle conclusioni

Quando prendiamo decisioni, dobbiamo spesso tenere in considerazione tante informazioni complesse nello stesso momento.

Talvolta, prendiamo decisioni senza avere abbastanza prove affidabili.

Quando prendiamo decisioni dovremmo trovare un compromesso tra:

- Una decisione troppo rapida (un “giudizio affrettato”).

# Saltare alle conclusioni

Quando prendiamo decisioni, dobbiamo spesso tenere in considerazione tante informazioni complesse nello stesso momento.

Talvolta, prendiamo decisioni senza avere abbastanza prove affidabili.

Quando prendiamo decisioni dovremmo trovare un compromesso tra:

- Una decisione troppo rapida (un “giudizio affrettato”).
- Un approccio troppo preciso.

# Esercizio

## (Esempi nella vita quotidiana)

Obiettivo:

Riconoscere le situazioni quotidiane nelle quali capita spesso di saltare alle conclusioni.

# Saltare alle conclusioni nella vita quotidiana

Esempio:

Un altro paziente ti passa accanto e non ti riconosce.

# Saltare alle conclusioni nella vita quotidiana

Esempio:

Un altro paziente ti passa accanto e non ti riconosce.

Ti ha ignorato di proposito? O magari non ti ha semplicemente visto?

# Saltare alle conclusioni nella vita quotidiana

Esempio:

Un altro paziente ti passa accanto e non ti riconosce.

Ti ha ignorato di proposito? O magari non ti ha semplicemente visto?

**Ti è mai capitato?  
Vuoi raccontarci degli esempi tuoi?**

# Saltare alle conclusioni nella vita quotidiana

Esempio:

Ti svegli e senti un formicolio al braccio.

# Saltare alle conclusioni nella vita quotidiana

Esempio:

Ti svegli e senti un formicolio al braccio.

É il segno di una malattia grave?

Oppure ti sei addormentato sul braccio?

# Saltare alle conclusioni nella vita quotidiana

Esempio:

Ti svegli e senti un formicolio al braccio.

È il segno di una malattia grave?

Oppure ti sei addormentato sul braccio?

**Ti è mai capitato?  
Vuoi raccontarci degli esempi tuoi?**

# Saltare alle conclusioni nella vita quotidiana

Esempio:

Vedi la pubblicità di un nuovo prodotto in un negozio.

# Saltare alle conclusioni nella vita quotidiana

Esempio:

Vedi la pubblicità di un nuovo prodotto in un negozio.

Lo compri subito?

O prima aspetti di vedere se la pubblicità è affidabile?

# Saltare alle conclusioni nella vita quotidiana

Esempio:

Vedi la pubblicità di un nuovo prodotto in un negozio.

Lo compri subito?

O prima aspetti di vedere se la pubblicità è affidabile?

**Ti è mai capitato?  
Vuoi raccontarci degli esempi tuoi?**

# Obiettivi formativi

# Obiettivi formativi

- Spesso prendiamo decisioni senza considerare tutte le informazioni disponibili.

# Obiettivi formativi

- Spesso prendiamo decisioni senza considerare tutte le informazioni disponibili.
- Spesso i giudizi affrettati possono portare a commettere errori.

# Obiettivi formativi

- Spesso prendiamo decisioni senza considerare tutte le informazioni disponibili.
- Spesso i giudizi affrettati possono portare a commettere errori.
- Questo può anche portare a fraintendimenti e a volte addirittura a conflitti con altri.

# Obiettivi formativi

- Errare è umano – teniamo sempre in considerazione che potremmo sbagliarci.

# Obiettivi formativi

- Errare è umano – teniamo sempre in considerazione che potremmo sbagliarci.
- Nella vita di tutti i giorni, dovremmo sempre cercare di raccogliere quante più informazioni possibili. Questo ci aiuta a comprendere meglio la situazione, per esempio facendo delle domande e scambiando informazioni con le persone di cui ci fidiamo.

# Obiettivi formativi

- Errare è umano – teniamo sempre in considerazione che potremmo sbagliarci.
- Nella vita di tutti i giorni, dovremmo sempre cercare di raccogliere quante più informazioni possibili. Questo ci aiuta a comprendere meglio la situazione, per esempio facendo delle domande e scambiando informazioni con le persone di cui ci fidiamo.
- È più facile che ciò accada quando siamo stressati o ci troviamo in un momento difficile per la nostra salute mentale.

# Conclusion e

Quale messaggio porterai a casa dal training di oggi?

Grazie per la partecipazione!