

Benvenuti al

Training Metacognitivo per Disturbi Borderline di Personalità (B-MCT)

01/19

© Moritz, Köther, Sanzovo, Viel & Schilling

www.uke.de/borderline

Cos'è il training metacognitivo?

???

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

meta →

deriva dal Greco, significa «sul»

cognitivo →

deriva dal latino, significa «pensare»

metacognitivo →

«pensare sul pensare»

Cos'è il training metacognitivo?

E' un approccio terapeutico che ha a che fare con i pensieri e i processi di pensiero.

Il training serve a ...

- farti conoscere i tuoi processi mentali
- metterti al corrente delle tue distorsioni di pensiero e aiutarti a cambiarle

Distorsioni del pensiero: un modo sfavorevole di apprendere e processare l'informazione dall'ambiente che può portare a sviluppare e mantenere problemi mentali (ad esempio, maledire sempre e solo se stessi).

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Dopo una ricerca estenuante di molti annunci di appartamenti, ricevi l'ennesimo rifiuto.

Quali possibili pensieri reattivi possono sorgere?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Dopo una ricerca estenuante di molti annunci di appartamenti, ricevi l'ennesimo rifiuto.

Possibili pensieri

reazione /
pensieri?

reazione /
pensieri?

reazione /
pensieri?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Dopo una ricerca estenuante di molti annunci di appartamenti, ricevi l'ennesimo rifiuto.

Possibili pensieri

“Maledizione! Non possono trattarmi in questo modo!”

“Devo aver pazienza; un giorno troverò quello che cerco.”

“Cosa c'è di sbagliato in me che non mi fa trovare l'appartamento giusto?
Forse non sono all'altezza?”

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Dopo una ricerca estenuante di molti annunci di appartamenti ricevi l'ennesimo rifiuto.

Possibili pensieri

“Maledizione! Non possono trattarmi in questo modo!”

“Devo aver pazienza; un giorno troverò quello che cerco.”

“Cosa c'è di sbagliato in me che non mi fa trovare l'appartamento giusto?
Forse non sono all'altezza?”

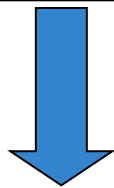
Quali possibili emozioni possono scaturire da questi pensieri?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Dopo una ricerca estenuante di molti annunci di appartamenti, ricevi l'ennesimo rifiuto.

Possibili pensieri

“Maledizione! Non possono trattarmi in questo modo!”



rabbia

“Devo aver pazienza; un giorno troverò quello che cerco.”

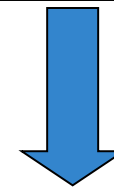


Possibili emozioni



rilassamento

“Cosa c'è di sbagliato in me che non mi fa trovare l'appartamento giusto? Forse non sono all'altezza?”



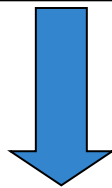
tristezza

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Dopo una ricerca estenuante di molti annunci di appartamenti, ricevi l'ennesimo rifiuto.

Possibili pensieri

“Maledizione! Non possono trattarmi in questo modo!”



rabbia

“Devo aver pazienza; un giorno troverò quello che cerco.”

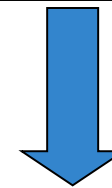


Possibili emozioni



rilassamento

“Cosa c'è di sbagliato in me che non mi fa trovare l'appartamento giusto? Forse non sono all'altezza?”



tristezza

E quali possibili reazioni comportamentali ci possono essere?

Un evento, molte possibili emozioni... Cosa ci porta a reazioni differenti?

Dopo una ricerca estenuante di molti annunci di appartamenti, ricevi l'ennesimo rifiuto.

Possibili pensieri

“Maledizione! Non possono trattarmi in questo modo!”

“Devo aver pazienza; un giorno troverò quello che cerco.”

“Cosa c'è di sbagliato in me che non mi fa trovare l'appartamento giusto? Forse non sono all'altezza?”

Possibili emozioni

rabbia

rilassamento

tristezza

Insulto l'agente immobiliare al telefono

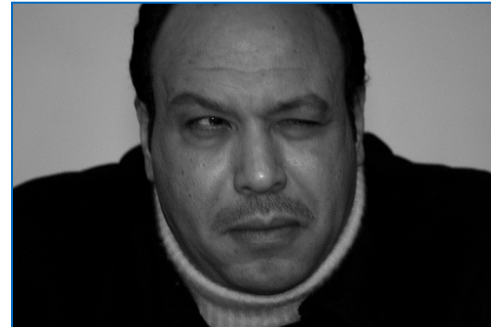
Rimango calmo e motivato, continuo la ricerca

Ci rimugino su, ho dubbi su di me, non cerco più

Benvenuti al modulo

Empatizzare I

Quale di queste 4 persone è un attore, un atleta, uno psichiatra, o un serial killer? In che misura ne sei certo?



Quale di queste 4 persone è un attore, un atleta, uno psichiatra, o un serial killer? In che misura ne sei certo?

Più avanti arriveremo alla soluzione...



Come posso empatizzare con un'altra persona...???

???

Come posso empatizzare con un'altra persona...???

Esempio: Una persona si tocca le tempie. Perché?



Come posso empatizzare con un'altra persona...???

Esempio: Una persona si tocca le tempie. Perché?
Disinteresse, concentrazione, stanchezza, mal di testa?



Come posso empatizzare con un'altra persona...???

Esempio: Una persona si tocca le tempie. Perché?
Disinteresse, concentrazione, stanchezza, mal di testa?
Cosa può essere d'aiuto per darci una risposta?



Come posso empatizzare con un'altra persona...???

Esempio: Una persona si tocca le tempie. Perché?

Disinteresse, concentrazione, stanchezza, mal di testa?

Cosa può essere d'aiuto per darci una risposta?

Come posso empatizzare con un'altra persona...???

Esempio: Una persona si tocca le tempie. Perché?

Disinteresse, concentrazione, stanchezza, mal di testa?

Cosa può essere d'aiuto per darci una risposta?

- Conoscenza sulla persona → La persona soffre di emicrania?

Come posso empatizzare con un'altra persona...???

Esempio: Una persona si tocca le tempie. Perché?

Disinteresse, concentrazione, stanchezza, mal di testa?

Cosa può essere d'aiuto per darci una risposta?

- Conoscenza sulla persona → La persona soffre di emicrania?
- Ambiente / situazione → La persona ha passato la serata ubriacandosi?

Come posso empatizzare con un'altra persona...???

Esempio: Una persona si tocca le tempie. Perché?

Disinteresse, concentrazione, stanchezza, mal di testa?

Cosa può essere d'aiuto per darci una risposta?

- **Conoscenza sulla persona** → La persona soffre di emicrania?
- **Ambiente / situazione** → La persona ha passato la serata ubriacandosi?
- **Auto-osservazione** → In quali occasioni di solito mi tocco le tempie? (**Ma: attenzione!** Non possiamo comprendere gli altri riferendoci solo a noi stessi!)

Come posso empatizzare con un'altra persona...???

Esempio: Una persona si tocca le tempie. Perché?

Disinteresse, concentrazione, stanchezza, mal di testa?

Cosa può essere d'aiuto per darci una risposta?

- **Conoscenza sulla persona** → La persona soffre di emicrania?
- **Ambiente / situazione** → La persona ha passato la serata ubriacandosi?
- **Auto-osservazione** → In quali occasioni di solito mi tocco le tempie? (**Ma: attenzione!** Non possiamo comprendere gli altri riferendoci solo a noi stessi!)
- **Espressioni facciali** → La persona sembra stanca, pensierosa, sofferente, etc.?

Perché facciamo questo?

Le persone con DBP non hanno difficoltà nel riconoscimento delle emozioni; tuttavia...

1. ... spesso fraintendono espressioni facciali neutrali attribuendo significati negativi, per esempio, rabbia e disgusto, e...
2. ... spesso sono eccessivamente sicuri sulla loro attribuzione rispetto all'espressione facciale.

Perché facciamo questo?

Le persone con DBP non hanno difficoltà nel riconoscimento delle emozioni; tuttavia...

1. ... spesso fraintendono espressioni facciali neutrali attribuendo significati negativi, per esempio, rabbia e disgusto, e...
2. ... spesso sono eccessivamente sicuri sulla loro attribuzione rispetto all'espressione facciale.

Quali sono le possibili conseguenze di ciò?

Perché facciamo questo?

Le persone con DBP non hanno difficoltà nel riconoscimento delle emozioni; tuttavia...

1. ... spesso fraintendono espressioni facciali neutrali attribuendo significati negativi, per esempio, rabbia e disgusto, e...
2. ... spesso sono eccessivamente sicuri sulla loro attribuzione rispetto all'espressione facciale.

Quali sono le possibili conseguenze di ciò?

Sentirsi spesso rifiutati e agire di conseguenza (esempio: comportamenti aggressivi o di ritiro). Questi comportamenti, a loro volta possono causare problemi, incluso l'essere rifiutati.

Effetti sul comportamento

Evento	Risposta negativa	Comportamento	Effetti a lungo termine
Maddy è al bancone della carne al supermercato e ha la sensazione che gli altri clienti la stiano guardando male.	???	???	???

Effetti sul comportamento

Evento	Risposta negativa	Comportamento	Effetti a lungo termine
<p>Maddy è al bancone della carne al supermercato e ha la sensazione che gli altri clienti la stiano guardando male.</p>	<p>“Perchè mi stanno guardando tutti in quel modo? Sono sicura che stanno pensando che sono grassa...”</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

Effetti sul comportamento

Evento	Risposta negativa	Comportamento	Effetti a lungo termine
<p>Maddy è al bancone della carne al supermercato e ha la sensazione che gli altri clienti la stiano guardando male.</p>	<p>“Perchè mi stanno guardando tutti in quel modo? Sono sicura che stanno pensando che sono grassa...”</p>	<p>Esempio: Maddy, sentendosi nauseata, se ne va senza acquistare la carne.</p>	<p>???</p>

Effetti sul comportamento

Evento	Risposta negativa	Comportamento	Effetti a lungo termine
<p>Maddy è al bancone della carne al supermercato e ha la sensazione che gli altri clienti la stiano guardando male.</p>	<p>“Perchè mi stanno guardando tutti in quel modo? Sono sicura che stanno pensando che sono grassa...”</p>	<p>Esempio: Maddy, sentendosi nauseata, se ne va senza acquistare la carne.</p>	<p>Maddy anticipa costantemente il rifiuto altrui. In pubblico si sente incerta. Questa sua reazione maldestra potrebbe semmai attirare l'attenzione.</p>

Effetti sul comportamento

Evento	Risposta alternativa	Comportamento alternativo	Effetti a lungo termine
Maddy è al bancone della carne al supermercato e ha la sensazione che gli altri clienti la stiano guardando male.	???	???	???

Effetti sul comportamento

Evento	Risposta alternativa	Comportamento alternativo	Effetti a lungo termine
<p>Maddy è al bancone della carne al supermercato e ha la sensazione che gli altri clienti la stiano guardando male.</p>	<p>“Forse non stavano guardando proprio me ma al bancone della carne. E comunque anch’io ogni tanto guardo le persone al bancone. Voglio dire, dove altro si dovrebbe guardare?”</p>	<p>???</p>	<p>???</p>

Effetti sul comportamento

Evento	Risposta alternativa	Comportamento alternativo	Effetti a lungo termine
<p>Maddy è al bancone della carne al supermercato e ha la sensazione che gli altri clienti la stiano guardando male.</p>	<p>“Forse non stavano guardando proprio me ma al bancone della carne. E comunque anch’io ogni tanto guardo le persone al bancone. Voglio dire, dove altro si dovrebbe guardare?”</p>	<p>Esempio: Maddy continua a fare la spesa e controlla mentalmente la sua reazione, invece di saltare immediatamente a conclusioni negative su sé stessa.</p>	<p>???</p>

Effetti sul comportamento

Evento	Risposta alternativa	Comportamento alternativo	Effetti a lungo termine
<p>Maddy è al bancone della carne al supermercato e ha la sensazione che gli altri clienti la stiano guardando male.</p>	<p>“Forse non stavano guardando proprio me ma al bancone della carne. E comunque anch’io ogni tanto guardo le persone al bancone. Voglio dire, dove altro si dovrebbe guardare?”</p>	<p>Esempio: Maddy continua a fare la spesa e controlla mentalmente la sua reazione, invece di saltare immediatamente a conclusioni negative su sé stessa.</p>	<p>Maddy riesce a passare le sue giornate molto più allegramente.</p>

Effetti delle impressioni negative nella percezione degli altri

???

Effetti delle impressioni negative nella percezione degli altri

Il sentirsi rifiutati può condurre ad avere impressioni distorte sulle altre persone:

- Il sorriso di comprensione ricevuto dal Medico Primario, viene frainteso come scherno.
- L'espressione neutra sul volto viene interpretata come disinteresse.
- L'atteggiamento concentrato e pensieroso del terapeuta viene visto come ostile.

Quali possono essere gli effetti sul tuo comportamento?

Che cosa provi guardando la bambina sulla foto?



Ti sentiresti allo stesso modo se fossi di umore felice, triste o arrabbiato?

Che cosa provi guardando la bambina sulla foto?



Il tuo umore è:



felice



triste



arrabbiato

Risposte possibili:

???

???

???

Che cosa provi guardando la bambina sulla foto?



Il tuo umore è:



felice



Risposte possibili:



triste

“... oh, questa bambina è turbata.
Forse posso rasserenarla.”

???



arrabbiato

???

Che cosa provi guardando la bambina sulla foto?



Il tuo umore è:



felice



triste



arrabbiato

Risposte possibili:

“... oh, questa bambina è turbata.
Forse posso rasserenarla.”

“Mi sembra ferita. Devo averla offesa
io...”

???

Che cosa provi guardando la bambina sulla foto?



Il tuo umore è:



felice



Risposte possibili:

“... oh, questa bambina è turbata.
Forse posso rasserenarla.”



triste



“Mi sembra ferita. Devo averla offesa
io...”

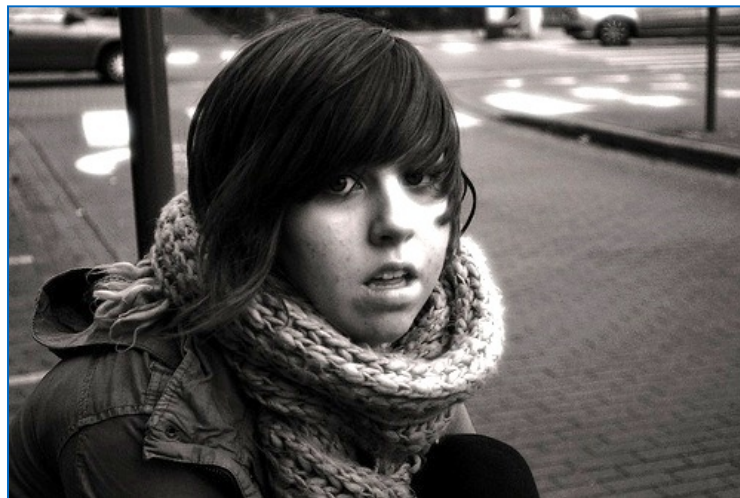


arrabbiato

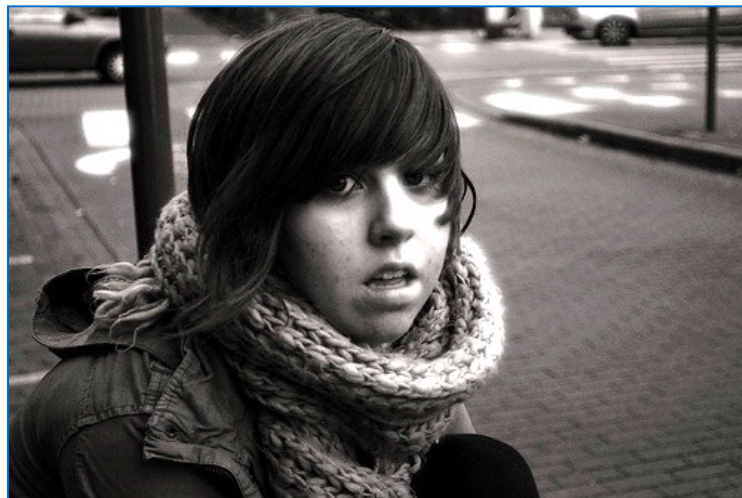


“Cos’ha da guardare ‘sta mocciosa!?”

Quale emozione mostrano tutte le tre ragazze??

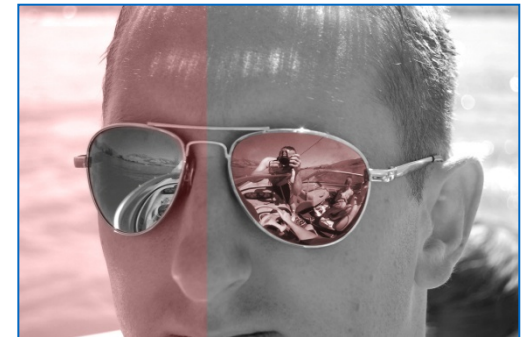


Sorpresa



Conclusione

- Il nostro umore influenza la nostra interpretazione delle espressioni facciali e della mimica!
- Quando siamo di umore basso, spesso riteniamo che gli altri abbiano pensieri negative o rifiutanti nei nostri confronti.
 - Aumento della percezione di minaccia o di ostilità
- Ciò significa che non percepiamo i segnali emotivi attraverso occhiali con lenti rosa, ma attraverso occhiali con lenti grigie .





Assunzione di punti di vista

Immagina la situazione seguente:

Stai tornando a casa stanco/a da una intensa giornata di lavoro e vuoi fermarti soltanto a fare una spesa veloce. Il supermercato è pieno. Hai preso tutto quello di cui hai bisogno e sei in coda alla cassa. Prima di te c'è un uomo anziano che, molto lentamente e in modo maldestro, sistema la sua spesa sul nastro trasportatore della cassa. Quando la cassiera comunica la cifra da pagare all'uomo anziano, egli rovista nella borsa in cerca del portafogli. Mentre cerca, inavvertitamente colpisce una bottiglia di olio di oliva che, cadendo a terra e rompendosi, schizza di olio i tuoi pantaloni.



Assunzione di punti di vista

Che cosa potresti pensare/provare in questa situazione?	???
Che cosa potrebbe pensare/provare la cassiera?	???
Che cosa potrebbe pensare/provare la persona anziana?	???
Che cosa ti potrebbe aiutare ad empatizzare con la persona anziana?	???



Assunzione di punti di vista

<p>Che cosa potresti pensare/provare in questa situazione?</p>	<p>Esempio: Perché questo vecchio non se ne è stato a casa sua? Sono stanco/a, voglio solo andare a casa, e i miei pantaloni sono rovinati. Oppure: Provo compassione e comprensione per questo anziano signore.</p>
<p>Che cosa potrebbe pensare/provare la cassiera?</p>	<p>???</p>
<p>Che cosa potrebbe pensare/provare la persona anziana?</p>	<p>???</p>
<p>Che cosa ti potrebbe aiutare ad empatizzare con la persona anziana?</p>	<p>???</p>



Assunzione di punti di vista

<p>Che cosa potresti pensare/provare in questa situazione?</p>	<p>Esempio: Perché questo vecchio non se ne è stato a casa sua? Sono stanco/a, voglio solo andare a casa, e i miei pantaloni sono rovinati. Oppure: Provo compassione e comprensione per questo anziano signore.</p>
<p>Che cosa potrebbe pensare/provare la cassiera?</p>	<p>Esempio: È irritata, perchè la coda si sta allungando e, come se non bastasse, deve occuparsi della bottiglia rotta. Oppure: Lei comprende la situazione perchè conosce quell'anziano signore.</p>
<p>Che cosa potrebbe pensare/provare la persona anziana?</p>	<p>???</p>
<p>Che cosa ti potrebbe aiutare ad empatizzare con la persona anziana?</p>	<p>???</p>



Assunzione di punti di vista

<p>Che cosa potresti pensare/provare in questa situazione?</p>	<p>Esempio: Perché questo vecchio non se ne è stato a casa sua? Sono stanca, voglio solo andare a casa, e i miei pantaloni sono rovinati. Oppure: Provo compassione e comprensione per questo anziano signore.</p>
<p>Che cosa potrebbe pensare/provare la cassiera?</p>	<p>Esempio: È irritata, perchè la coda si sta allungando e, come se non bastasse, deve occuparsi della bottiglia rotta. Oppure: Lei comprende la situazione perchè conosce quell'anziano signore.</p>
<p>Che cosa potrebbe pensare/provare la persona anziana?</p>	<p>Esempio: si vergogna ed è arrabbiato con sé stesso. È imbarazzato. Oppure: Non gliene frega niente.</p>
<p>Che cosa ti potrebbe aiutare ad empatizzare con la persona anziana?</p>	<p>???</p>



Assunzione di punti di vista

<p>Che cosa potresti pensare/provare in questa situazione?</p>	<p>Esempio: Perché questo vecchio non se ne è stato a casa sua? Sono stanca, voglio solo andare a casa, e i miei pantaloni sono rovinati. Oppure: Provo compassione e comprensione per questo anziano signore.</p>
<p>Che cosa potrebbe pensare/provare la cassiera?</p>	<p>Esempio: È irritata, perché la coda si sta allungando e, come se non bastasse, deve occuparsi della bottiglia rotta. Oppure: Lei comprende la situazione perché conosce quell'anziano signore.</p>
<p>Che cosa potrebbe pensare/provare la persona anziana?</p>	<p>Esempio: si vergogna ed è arrabbiato con sé stesso. È imbarazzato. Oppure: Non gliene frega niente.</p>
<p>Che cosa ti potrebbe aiutare ad empatizzare con la persona anziana?</p>	<p>Esempio: Penso ai miei nonni e ricordo a me stesso che anche loro, invecchiando, sono diventati lenti e maldestri. Oppure: Penso a come mi sentirei se rompessi una bottiglia senza volerlo. Forse mi è successo qualcosa di simile in passato e ricordo come mi sono sentito in imbarazzo.</p>

Esercizi (I)

Per favore nomina alcune emozioni/sentimenti

???

Per favore nomina alcune emozioni/sentimenti

- Gioia
- Sorpresa
- Paura
- Tristezza
- Rabbia
- Disgusto

Emozioni/sentimenti diversi

A volte è facile capire come si possa sentire una persona, soprattutto se conosciamo il contesto...

?



?



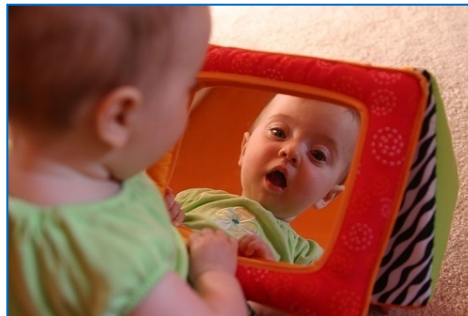
?



?



?



?



Emozioni/sentimenti diversi

A volte è facile capire come si possa sentire una persona, soprattutto se conosciamo il contesto...

Tristezza



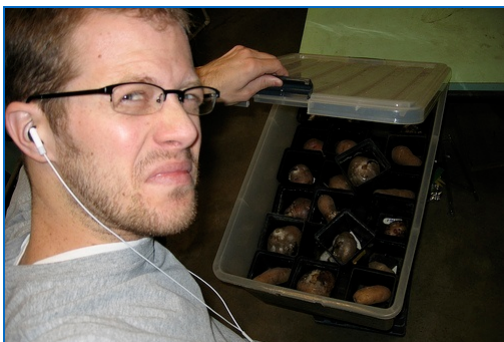
Rabbia



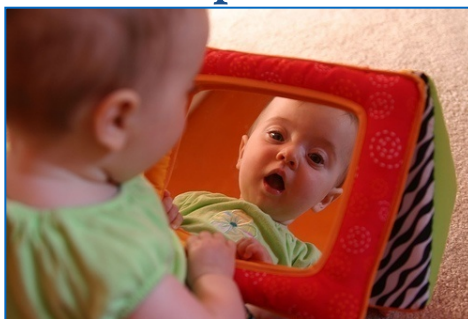
Gioia



Disgusto



Sorpresa



Paura



Emozioni/sentimenti diversi

É più difficile quando non si conoscono nè la persona e nemmeno le circostanze ...

Cerca di identificare le espressioni emotive nelle immagini da 1 a 5!

1.

2.

3.

4.

5.



Emozioni/sentimenti diversi

É più difficile quando non si conoscono nè la persona e nemmeno le circostanze ...

Cerca di identificare le espressioni emotive nelle immagini da 1 a 5!

1.

2.

3.

4.

5.



Tristezza

Rabbia

Sorpresa

Paura

Gioia

Quando sei a Roma, fai come i Romani!

Comuni fraintendimenti dei gesti

Gestica/mimica

Come vengono interpretati I gesti nelle diverse culture?



???



???

Linguaggio

???



Quando sei a Roma, fai come i Romani!

Comuni fraintendimenti dei gesti

Gestica/mimica



Come vengono interpretati I gesti nelle diverse culture?

Europa/Nord America: Dà l'impressione di essere rilassato, forse un po' sciatto

In alcuni paesi arabi, la suola viene considerata la parte più sporca del corpo. È quindi un insulto il mostrare le soles delle scarpe a qualcuno.



???

Linguaggio



???

Quando sei a Roma, fai come i Romani!

Comuni fraintendimenti dei gesti

Gestica/mimica



Come vengono interpretati I gesti nelle diverse culture?

Europa/Nord America: Dà l'impressione di essere rilassato, forse un po' sciatto

In alcuni paesi arabi, la suola viene considerata la parte più sporca del corpo. È quindi un insulto il mostrare le soles delle scarpe a qualcuno.



USA e in molti altri paesi: "Ben fatto!" "Superbo!"

In alcuni paesi africani: "Vattene!"

Molti paesi: Usato per fare l'autostop – ma non in tutti i paesi.

Linguaggio



???

Quando sei a Roma, fai come i Romani!

Comuni fraintendimenti dei gesti

Gestica/mimica



Come vengono interpretati I gesti nelle diverse culture?

Europa/Nord America: Dà l'impressione di essere rilassato, forse un po' sciatto

In alcuni paesi arabi, la suola viene considerata la parte più sporca del corpo. È quindi un insulto il mostrare le soles delle scarpe a qualcuno.



USA e in molti altri paesi: “Ben fatto!” “Superbo!”

In alcuni paesi africani: “Vattene!”

Molti paesi: Usato per fare l'autostop – ma non in tutti i paesi.

Linguaggio



Fraintendimenti adolescenti ⇔ adulti!

“Dicker” (in Germania, letteralmente: “Grassone”o

“Malaka” (Grecia) possono essere saluti amichevoli con un certo gruppo di pari, ma sono offese grossolane e imperdonabili in tutti gli altri contesti.

Esercizio (2)

Ti verrà presentata un'immagine o una parte di essa e dovrai cercare di identificare le emozioni delle persone raffigurate.

Esercizio (2)

Ti verrà presentata un'immagine o una parte di essa e dovrai cercare di identificare le emozioni delle persone raffigurate

- **Discuti i pro e i contro delle definizioni suggerite.**
- **Specifica anche il grado di sicurezza della tua valutazione.**

Esercizio (2)

Ti verrà presentata un'immagine o una parte di essa e dovrai cercare di identificare le emozioni delle persone raffigurate

- Discuti i pro e i contro delle definizioni suggerite.
- Specifica anche il grado di sicurezza della tua valutazione.

→ Cerca eventuali dettagli che possano contraddire le varie definizioni.

Che cosa prova o fa questa persona? In che misura ne sei sicuro?

Ritaglio



1. L'uomo sta attraversando il traguardo in una maratona.
2. L'uomo è arrabbiato.
3. L'uomo sta gridando aiuto perché gli è stata rubata la maglia.
4. L'uomo sta adorando il Sole.

Rabbia!



1. L'uomo sta attraversando il traguardo in una maratona.
2. L'uomo è arrabbiato.
3. L'uomo sta gridando aiuto perché gli è stata rubata la maglia.
4. L'uomo sta adorando il Sole.

Che cosa prova o fa questa persona? In che misura ne sei sicuro?

Ritaglio



1. La ragazza è scioccata perchè il suo dito sanguina.
2. La ragazza è sorpresa per un giocattolo.
3. La ragazza è emozionata per la sua torta di compleanno.
4. La ragazza ha fatto cadere il suo gelato.

Gioia!



1. La ragazza è scioccata perchè il suo dito sanguina.
2. La ragazza è sorpresa per un giocattolo.
3. La ragazza è emozionata per la sua torta di compleanno.
4. La ragazza ha fatto cadere il suo gelato.

Che cosa prova o fa questa persona? In che misura ne sei sicuro?

Ritaglio



1. Il ragazzo sta assistendo a un funerale.
2. Foto di famiglia.
3. Il ragazzo ha appena pescato un grosso pesce.
4. Il ragazzo sta guardando un cane che sta correndo verso di lui.

Orgoglio!



1. Il ragazzo sta assistendo a un funerale.
2. Foto di famiglia.
3. Il ragazzo ha appena pescato un grosso pesce.
4. Il ragazzo sta guardando un cane che sta correndo verso di lui.

Che cosa prova o fa questa persona? In che misura ne sei sicuro?

Ritaglio



1. Arringa finale in tribunale.
2. Un leader laburista parla ai compagni (negli anni '20).
3. Scontro al mercato.
4. Musicista che canta una canzone d'amore.

Passione!



1. Arringa finale in tribunale.
2. Un leader laburista parla ai compagni (negli anni '20).
3. Scontro al mercato.
4. **Musicista che canta una canzone d'amore.**

Che cosa prova o fa questa persona? In che misura ne sei sicuro?

Ritaglio



1. Al ragazzo non piace il cibo.
2. Il ragazzo sta flirtando con la cameriera.
3. Il ragazzo sta per avere una rissa.
4. Il ragazzo sta festeggiando con i suoi amici.

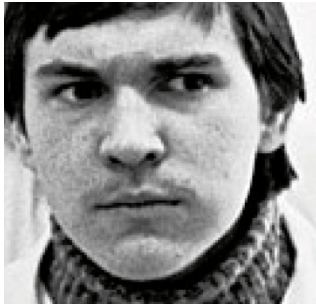
Gioia!



1. Al ragazzo non piace il cibo.
2. Il ragazzo sta flirtando con la cameriera.
3. Il ragazzo sta per avere una rissa.
4. Il ragazzo sta festeggiando con i suoi amici.

Che cosa prova o fa questa persona? In che misura ne sei sicuro?

Ritaglio



1. L'attimo dopo la pronuncia della sua sentenza.
2. Chef che assaggia un piatto.
3. Ragazzo vittima di bullismo.
4. Uomo d'affari che pronuncia un discorso.

Riflessività!



1. L'attimo dopo la pronuncia della sua sentenza.
2. Chef che assaggia un piatto.
3. Ragazzo vittima di bullismo.
4. Uomo d'affari che pronuncia un discorso.

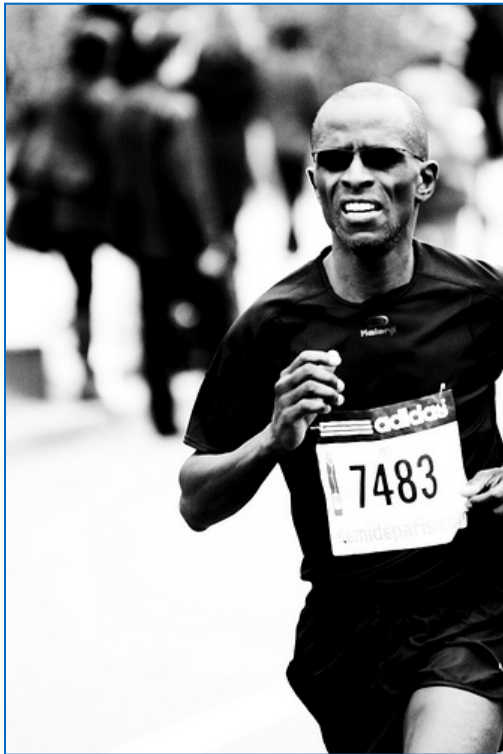
Che cosa prova o fa questa persona? In che misura ne sei sicuro?

Ritaglio



1. Foto di un criminale di guerra africano (Generale Dbeki).
2. Uomo che corre una maratona.
3. Uomo cieco disperato.
4. Politico statunitense che fa jogging assieme alle guardie del corpo.

Sforzo!



1. Foto di un criminale di guerra africano (Generale Dbeki).
2. Uomo che corre una maratona.
3. Uomo cieco disperato.
4. Politico statunitense che fa jogging assieme alle guardie del corpo.

Che cosa prova o fa questa persona? In che misura ne sei sicuro?

Ritaglio



1. La donna è preoccupata per la malattia di sua madre.
2. La donna ha appena avuto un bambino.
3. La donna è in auto e sta parlando con l'autista.
4. La donna sta aspettando la partenza dell'ottovolante.

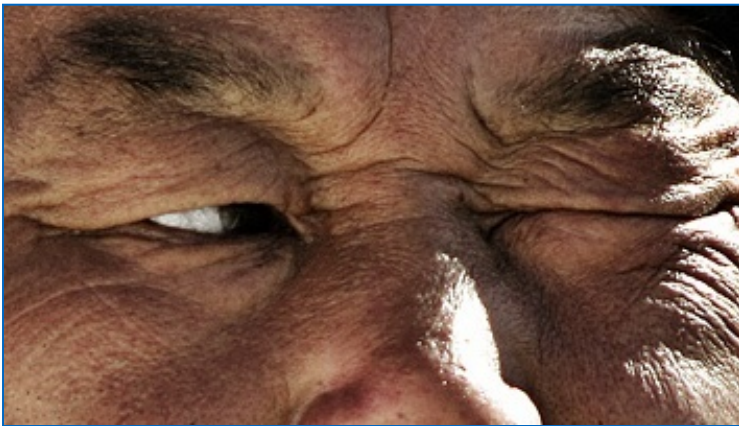
Gioia!



1. La donna è preoccupata per la malattia di sua madre.
2. La donna ha appena avuto un bambino.
3. La donna è in auto e sta parlando con l'autista.
4. La donna sta aspettando la partenza dell'ottovolante.

Che cosa prova o fa questa persona? In che misura ne sei sicuro?

Ritaglio



1. Giocatore che fa un cenno alla sua squadra.
2. Monaco cieco.
3. Sguardo sospettoso.
4. Tiratore con l'arco.

Concentrazione



1. Giocatore che fa un cenno alla sua squadra.
2. Monaco cieco.
3. Sguardo sospettoso.
4. Tiratore con l'arco.

Sequenza di immagini

**Che cosa sta provando questa persona? Che cosa farà dopo?
Quanto ne sei sicuro?**



Uomo che sta leggendo...

- lettera d'amore triste (nella prossima foto sarà singhiozzante)
- articolo interessante (nella prossima foto prenderà appunti)
- lettera di rifiuto (nella prossima foto avrà uno scatto d'ira)
- scherzi (nella prossima foto riderà)



Uomo che sta leggendo...

- lettera d'amore triste (nella prossima foto sarà singhiozzante)
- articolo interessante (nella prossima foto prenderà appunti)
- **lettera di licenziamento (nella prossima foto avrà uno scatto d'ira)**
- scherzi (nella prossima foto riderà)

- Empatizzare Modulo I-

Trasferire nella vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

Trasferire nella vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

Gli esercizi fatti esemplificano che :

- Espressioni facciali e gesti sono indizi importanti per capire come una persona si senta. Ma possono essere facilmente fraintesi!

Trasferire nella vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

Gli esercizi fatti esemplificano che :

- Espressioni facciali e gesti sono indizi importanti per capire come una persona si senta. Ma possono essere facilmente fraintesi!

Per esempio, il morbo di Parkinson può limitare le espressioni facciali, il che può rendere difficile interpretare l'umore. Vi sono anche altre circostanze che possono confondere.

Trasferire nella vita di tutti i giorni

Obiettivi di apprendimento:

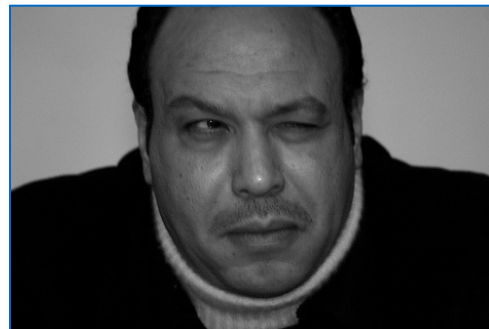
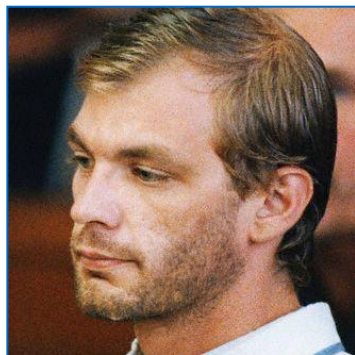
Gli esercizi fatti esemplificano che :

- Espressioni facciali e gesti sono indizi importanti per capire come una persona si senta. Ma possono essere facilmente fraintesi!

Per esempio, il morbo di Parkinson può limitare le espressioni facciali, il che può rendere difficile interpretare l'umore. Vi sono anche altre circostanze che possono confondere.

- Il nostro umore può influire sulla percezione.

Quale di queste 4 persone è un attore, un atleta, uno psichiatra, o un serial killer? In che misura ne sei certo?



Lo sapevate?!?

I nostri stereotipi si possono applicare raramente ai singoli casi. Per esempio, non tutti gli attori sono attraenti, non tutti gli assassini sembrano cattivi, etc.!

Jeffrey Dahmer:
Serial killer



Khaled Saleh:
Attore



Aaron Beck:
Psichiatra



Babe Ruth:
Eroe legendario
del baseball

Altre domande?

???

Grazie per l'attenzione!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/ Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Feastoffools	flickr	dahmer	CC	Jeffrey Dahmer (serial killer)/Jeffrey Dahmer (Serienmörder)
madmonk	flickr	Egyptian Actor Khaled Saleh	CC	Khaled Saleh (actor)/Khaled Saleh (Schauspieler)
---	---	---	PP	Aaron Beck (Psychologe)/Aaron Beck (psychologist)
<i>[unknown photographer]</i>	wikipedia	---	Public domain	Babe Ruth (athlete)/Babe Ruth (Sportler)
allspice 1	flickr	Headache coming on	CC	Woman touches her temple/Frau fasst sich an die Schläfe
pumpkincat210	flickr	Sunny self portrait	CC	Smiling women / lächelnde Frau
Leszek.Leszczynski	flickr	Surprise	CC	Surprised woman / überraschte Frau
Orin Zebest	flickr	Surprised? More or Less	CC	Surprised woman / überraschte Frau
phlubdr	flickr	Surprised	CC	Surprised woman / überraschte Frau
Aaron Jack	flickr	Matt's Pink Glasses	CC	Man with glasses / Mann mit Brille
Brit.	flickr	saying goodbye	CC	Two women in mourning/Zwei Frauen in Trauer
Dr Phil	flickr	Who's the bully	CC	Anger (Zidane at the world cup in 2006)/Wut (Zidane WM 06)

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/ Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Carol^-^	flickr	The happy couple	CC	Happiness (marriage)/Freude (Hochzeit)
ben-millet	flickr	Day 64 Rotten potatoes	CC	Disgust (rotten potatoes)/Ekel (vergammelte Kartoffeln)
manville	flickr	SURPRISE	CC	Surprise (baby looks at himself in the mirror)/ Überraschung (Baby sieht überrascht in d. Spiegel)
electricnerve	http:// www.flickr.com/ photos/ electricnerve/ 298169162//	pet photography	CC	Fear / Angst vor Hund
stuandgravy	flickr	5emotions	CC	Five different facial expressions/5 verschiedene Gesichtsausdrücke
Ruth Klinge	- - -	Schuhsohle	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	sole of a shoe/Schuhsohle
Andreanna	flickr	Thumbs up!	CC	A little girl puts her thumb up/kleines Mädchen hält den Daumen hoch
Xflickrx	flickr	Generation Gap	CC	Old lady and punk/Alte Dame und Punker

Despite persistent efforts, we were unable to find the source of this photo and for this reason regrettably we cannot acknowledge the photographer. We are confident that the fair use policy applies for the reproduction of the photo as it used solely for noncommercial and educational nonprofit purposes. Since it displays an event that has happened years ago we hope that its display does not negatively impact on the copyright holder. If you are the copyright holder or you know his/her name please contact us so that we can credit the photographer and ask for official permission to reproduce.

Angry man/ Wütender Mann

cambodia4kidsorg	flickr	Beth's 52nd Birthday"	CC	
coftoncountry	flickr	Carl Hodge Cofton	CC	

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/ Artist Name Fotograf/ Künstler	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
Vladimir Rolov	fotocommunity	Das Lied der Liebe	PP	Singing accordion player/singender Akkordeonspieler
Silveira Neto	flickr	OSUM Pizza Party do CEJUG	CC	
Frédéric de Villamil	flickr	[untitled] Semi Marathon de Paris 2008 – Selection	CC	Marathon runner/Marathonläufer
Klaus-Peter Hüskes	fotocommunity	Konzentriert - mittig - ins Schwarze	PP	Archer/Bogenschütze
Jens Mittelsdorf	fotocommunity	sich schwarz ärgern2	PP	Rejection letter/Ablehnungsbescheid
Friedrich Althausen	http:// friedrichalthausen.d e/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn