

**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 fare 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 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

Empatia



# Che cos'è l'empatia?

- Riconoscere le emozioni degli altri
- Empatia = porsi nella situazione di altre persone

# Esercizio

Obiettivo:

Raccogliere informazioni sulle emozioni degli altri

# Riconoscere le emozioni

Cosa potrebbe provare questa persona?



# Riconoscere le emozioni

Cosa potrebbe provare questa persona?



Quanto sei sicuro della tua ipotesi?

# Riconoscere le emozioni

Cosa potrebbe provare questa persona?



- Incertezza
- Freddo
- Rabbia
- ...?

## Morale della favola...

- **Non è sempre facile interpretare correttamente le emozioni.**
- In particolare, spesso non possiamo essere del tutto sicuri di aver compreso le emozioni degli altri in modo corretto.
- Interpretare le emozioni in modo errato può portare anche a malintesi o addirittura conflitti.

Contesto

# Riconoscere le emozioni

A cosa prestate attenzione quando volete entrare in empatia con qualcuno?



# Riconoscere le emozioni

A cosa prestate attenzione quando volete entrare in empatia con qualcuno?

- Espressioni facciali
- Linguaggio del corpo (mimica)
- Situazione o ambiente circostante
- Quello che dice l'altra persona
- Conoscenze passate (con le persone che già conosci)

**Quanto sono affidabili queste fonti di informazione?**

# Indizi per capire le emozioni degli altri

- Di solito, alcuni indizi sono affidabili
  - Ad esempio, quello che dice l'altra persona
- Altre fonti di informazione sono invece meno attendibili
  - Ad esempio, la situazione o l'ambiente circostante

**Quando entriamo in empatia con gli altri dovremmo sempre cercare di tenere in considerazione quante più informazioni possibili**

# Obiettivi del modulo di training

# Obiettivi del modulo

- Discutere degli indizi più efficaci che ci possano aiutare a capire quello che provano gli altri
- Esercitarsi a considerare più fonti di informazioni possibili nel valutare quello che provano gli altri

# Esercizio

Obiettivo:

Capire che le emozioni degli altri non possono essere sempre riconosciute tramite espressioni del volto.

# Esercizio

Ti verrà mostrata un'immagine o un ritaglio di un'immagine

Valuta cosa sta provando o facendo la persona nella foto

Per favore, discuti le tue ipotesi con il gruppo

# Cosa sta provando o facendo questa persona? Quanto sei sicuro delle tue ipotesi?

## Ritaglio:



1. Un leader sindacale che tiene un discorso ai suoi compagni (Anni '20)
2. Uno scontro al supermercato
3. Un musicista che canta una canzone d'amore

# Cosa sta provando o facendo questa persona? Quanto sei sicuro delle tue ipotesi?

Passione!



1. Un leader sindacale che tiene un discorso ai suoi compagni (Anni '20)
2. Uno contro al supermercato
3. Un musicista che canta una canzone d'amore



Cosa sta provando o facendo questa persona?  
Quanto sei sicuro delle tue ipotesi?

**Ritaglio:**



1. Un monaco cieco
2. Uno sguardo sospettoso
3. Sta lanciando una freccia

# Cosa sta provando o facendo questa persona? Quanto sei sicuro delle tue ipotesi?

Concentrazione!



1. Un monaco cieco
2. Uno sguardo sospettoso
3. Sta lanciando una freccia

# Cosa sta provando o facendo questa persona? Quanto sei sicuro delle tue ipotesi?

**Ritaglio:**



1. Un maratoneta
2. Un uomo cieco disperato
3. Un politico americano che fa jogging con le guardie del corpo

# Cosa sta provando o facendo questa persona? Quanto sei sicuro delle tue ipotesi?



1. Un maratoneta
2. Un uomo cieco disperato
3. Un politico americano che fa jogging con le guardie del corpo

# Cosa sta provando o facendo questa persona? Quanto sei sicuro delle tue ipotesi?

**Ritaglio:**



1. Una sposa che dice “Sì, lo voglio”
2. Una donna in un bar
3. Una donna che si lamenta della multa per sosta vietata

# Cosa sta provando o facendo questa persona? Quanto sei sicuro delle tue ipotesi?



1. Una sposa che dice “Sì, lo voglio”
2. Una donna in un bar
3. Una donna che si lamenta della multa per sosta vietata

# Cosa sta provando o facendo questa persona? Quanto sei sicuro delle tue ipotesi?

## Ritaglio:



1. Una donna che mangia vermi con disgusto
2. Una donna che abbassa la testa per la vergogna
3. Una donna contenta per il fallimento di qualcun altro



# Cosa sta provando o facendo questa persona? Quanto sei sicuro delle tue ipotesi?



1. Una donna che mangia vermi con disgusto
2. Una donna che abbassa la testa per la vergogna
3. Una donna contenta per il fallimento di qualcun altro



# Conclusione

Come puoi vedere, le espressioni facciali e i gesti non sempre possono essere riconosciuti in modo chiaro!

# Conclusione

Come puoi vedere, le espressioni facciali e i gesti non sempre possono essere riconosciuti in modo chiaro!

Indizi diversi (sulla situazione, su cose che già conosci riguardo quella persona, sulle richieste dirette di chiarimento) dovrebbero essere presi in considerazione per poter interpretare le espressioni facciali e i gesti in modo più efficace.

Contesto

# Perché ne stiamo parlando?

Le persone che hanno affrontato un grande disagio psicologico potrebbero sperimentare (anche se non sempre):

- Problemi ad identificare le espressioni emotive degli altri (ad esempio, gioia o tristezza).

# Perché ne stiamo parlando?

Le persone che hanno affrontato un grande disagio psicologico potrebbero sperimentare (anche se non sempre):

- Problemi ad identificare le espressioni emotive degli altri (ad esempio, gioia o tristezza).
- Difficoltà a capire le ragioni dei comportamenti altrui.

# Esercizio

## (Esempi nella vita quotidiana)

Obiettivo:

Fare pratica nell'identificare le emozioni degli altri tramite fonti di informazione diverse, incominciando da esempi tratti dalla vita di tutti i giorni.

## Esempi nella vita quotidiana

Durante una visita, il dottore ha un'espressione severa e uno sguardo intenso.

**Perché?**

# Esempi nella vita quotidiana

Durante una visita, il dottore ha un'espressione severa e uno sguardo intenso.

## **Perché?**

- Lui/Lei è arrabbiato/a?
- O potrebbe essere molto concentrato/a?

...



## Esempi nella vita quotidiana

Una persona vicina a te (ad esempio un familiare) viene a trovarti, ma è molto tranquillo e non parla molto.

**Perché?**

# Esempi nella vita quotidiana

Una persona vicina a te (ad esempio un familiare) viene a trovarti, ma è molto tranquillo e non parla molto.

## **Perché?**

- È annoiato/a?
- È arrabbiata perché non vuole essere lì con te?
- Oppure è triste?
- Magari non sa cosa dire?
- O potrebbe essere stanco/a?

## Esempi nella vita quotidiana

Durante un allenamento di calcio, l'allenatore si lamenta di un errore che hai fatto.

**Perché?**

# Esempi nella vita quotidiana

Durante un allenamento di calcio, l'allenatore si lamenta di un errore che hai fatto.

## **Perché?**

- Non gli piaci e vuole buttarti fuori dalla squadra?
- L'allenatore ha reagito in modo esagerato?
- Potrebbe essere molto stressato e quindi facilmente irritabile?
- Di solito si lamenta molto?
- ...

# Esempi nella vita quotidiana

Uno sconosciuto ti sorride mentre cammini per strada.

**Perché?**

# Esempi nella vita quotidiana

Uno sconosciuto ti sorride mentre cammini per strada.

## **Perché?**

- Sta ascoltando la sua canzone preferita?
- Sta per incontrare la sua migliore amica?
- L'hai fatto sorridere?

...

# Esempi nella vita quotidiana

Il tuo capo ti lascia andare prima a casa.

**Perché?**

# Esempi nella vita quotidiana

Il tuo capo ti lascia andare prima a casa.

## **Perché?**

- È di buon umore perché il tuo progetto è stato un successo?
- Ha notato che sembri molto stanco?
- È solitamente generoso con i suoi dipendenti?
- ...



# Esempi nella vita quotidiana

Una donna guarda il suo cellulare e sorride.

**Perché?**

# Esempi nella vita quotidiana

Una donna guarda il suo cellulare e sorride.

## **Perché?**

- Sta guardando un video divertente?
- Ha ricevuto un messaggio da un amico?
- Il pacco che ha ordinato è stato spedito?

...

# Esempi nella vita quotidiana

Un uomo ti fa passare davanti a lui in fila alla cassa del supermercato.

**Perché?**

# Esempi nella vita quotidiana

Un uomo ti fa passare davanti a lui in fila alla cassa del supermercato.

## **Perché?**

- È semplicemente una persona gentile?
- Ha notato che eri di fretta mentre lui aveva un sacco di tempo?
- L'hai lasciato passare davanti la scorsa settimana e voleva ricambiare il favore?
- ...

# Esempi nella vita quotidiana

**Ti sono familiari questi esempi?  
Vuoi provare a fare altri esempi?**

Obiettivi appresi

# Obiettivi appresi

- Non è sempre facile identificare correttamente le emozioni degli altri.

# Obiettivi appresi

- Non è sempre facile identificare correttamente le emozioni degli altri.
- Le espressioni facciali e il linguaggio del corpo ci forniscono degli indizi importanti circa le emozioni degli altri, ma possono anche trarre in inganno!



# Obiettivi appresi

- Non è sempre facile identificare correttamente le emozioni degli altri
- Le espressioni facciali e il linguaggio del corpo ci forniscono degli indizi importanti circa le emozioni degli altri, ma possono anche trarre in inganno!
- È importante conoscere gli altri o osservarli attentamente prima di giudicare come si sentono.

# Obiettivi appresi

- Quando valutiamo le emozioni altrui dovremmo sempre prendere in considerazione quanti più indizi possibili, ad esempio:
  - Le espressioni facciali e il linguaggio del corpo
  - La situazione e l'ambiente circostante
  - Quello che sta dicendo l'altra persona

# Obiettivi appresi

- Quando valutiamo le emozioni altrui dovremmo sempre prendere in considerazione quanti più indizi possibili, ad esempio:
  - Le espressioni facciali e il linguaggio del corpo
  - La situazione e l'ambiente circostante
  - Quello che sta dicendo l'altra persona
- **Quando siamo fortemente stressati e a disagio potrebbe essere più difficile riconoscere come si sentono gli altri!**

# Conclusione

Quale messaggio porterai a casa dal training di oggi?

Grazie per la partecipazione!