

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:

L'autostima



# Esercizio

Obiettivo:

Riconoscere i propri punti di forza

Cosa ti piace di te stesso?

In che cosa sei bravo?

**Prova a pensare un esempio per entrambe le domande!**

Contesto

L'autostima: cos'è?

# L'autostima: cos'è?

- L'autostima è il valore che diamo a noi stessi.
- È una valutazione **soggettiva**.

# L'autostima: cos'è?

- L'autostima è la stima del valore che diamo a noi stessi.
- È una valutazione **soggettiva**.
- Spesso pensiamo che la nostra autostima dipende da quello che gli altri pensano di noi.

→ **Questo non è vero!**

# Una bassa autostima influisce sulla salute mentale

- Spesso le persone con problemi psicologici hanno una bassa stima di sè.

# Una bassa autostima influisce sulla salute mentale

- Spesso le persone con problemi psicologici hanno una bassa stima di sè.
- Ad esempio, alcune persone che soffrono di psicosi (ma non tutte) si sentono perseguitate o tormentate. Questo può abbassare la loro autostima.



# Una bassa autostima influisce sulla salute mentale

- Spesso le persone con problemi psicologici hanno una bassa stima di sè
- Ad esempio, alcune persone che soffrono di psicosi (ma non tutte) si sentono perseguitate o tormentate. Questo può abbassare la loro autostima
- MA ognuno ha dei punti di forza di cui essere fiero! Talvolta è necessario innanzitutto individuare i propri pregi

# Le fonti dell'autostima

# Le fonti dell'autostima

- L'autostima ha diverse fonti.

# Le fonti dell'autostima

- L'autostima ha diverse fonti.
- Può essere più o meno forte in diversi aspetti della propria vita, come il lavoro, l'aspetto, lo svago, le relazioni.

# Le fonti dell'autostima

- L'autostima ha diverse fonti.
- Può essere più o meno forte in diversi aspetti della propria vita, come il lavoro, l'aspetto, lo svago, le relazioni.
- Tutti noi abbiamo i nostri punti di forza personali!

# Le fonti dell'autostima

- L'autostima ha diverse fonti.
- Può essere più o meno forte in diversi aspetti della propria vita, come il lavoro, l'aspetto, lo svago, le relazioni.
- Tutti noi abbiamo i nostri punti di forza personali!
- Di volta in volta dovremmo cercare di scoprire i nostri pregi nei diversi ambiti della vita.

# Le fonti dell'autostima

Anche se le cose non stanno andando bene in **un certo aspetto** della vita, per esempio “Non riesco a trovare un lavoro” (lavoro), le cose possono andare bene in **un'altro ambito**, ad esempio “Ho iniziato ad allenarmi” (svago).

# Le fonti dell'autostima

Un singolo ambito può avere sia aspetti positivi che aspetti negativi, ad esempio:

*"Non mi piacciono i miei capelli, ma mi piacciono i miei occhi".*

(Aspetto)



# Le fonti dell'autostima

In quale area non cerchi punti di forza da un po' di tempo?

In che cosa sei bravo in quell'area?

Di che cosa sei orgoglioso?

# Le fonti dell'autostima

In quale area non cerchi punti di forza da un po' di tempo?

In che cosa sei bravo in quell'area?

Di che cosa sei orgoglioso?

Esempio:

- *"Spesso ascolto i miei amici parlare dei loro problemi"*  
(relazioni)
- *"Ho finito di leggere un libro che avevo in mente di concludere da molto tempo"* (Tempo libero)

# Obiettivi del modulo di training

# Obiettivi del modulo

- Capire che cos'è l'autostima e la sua importanza per la salute mentale.
- Diventare consapevole dei propri punti di forza.
- Imparare come aumentare la propria autostima.

# Esercizio

Obiettivo:

Rendersi conto che la postura è collegata all'autostima

# Esercizio

- Alzati e lasciati “penzolare”.
- Lentamente guarda verso il basso, lascia che le tue braccia penzolino liberamente, scrolla le spalle, ciondola.

# Esercizio

- Alzati e lasciati “penzolare”.
- Lentamente guarda verso il basso, lascia che le tue braccia penzolino liberamente, scrolla le spalle, ciondola.
- Cammina nella stanza in questa posizione.

# Esercizio

- Alzati e lasciati “penzolare”.
- Lentamente guarda verso il basso, lascia che le tue braccia penzolino liberamente, scrolla le spalle, ciondola.
- Cammina nella stanza in questa posizione.



**Come ti fa sentire?**



# Esercizio

- Ora, lascia che tutta la parte superiore del corpo penda completamente rilassata. Quindi raddrizzati lentamente, un po' alla volta. Immagina che qualcuno ti stia tenendo in piedi delicatamente per i capelli.

# Esercizio

- Ora, lascia che tutta la parte superiore del corpo penda completamente rilassata. Quindi raddrizzati lentamente, un po' alla volta. Immagina che qualcuno ti stia tenendo in piedi delicatamente per i capelli.
- Cammina per la stanza in questa posizione.

# Esercizio

- Ora, lascia che tutta la parte superiore del corpo penda completamente rilassata. Quindi raddrizzati lentamente, un po' alla volta. Immagina che qualcuno ti stia tenendo in piedi delicatamente per i capelli.
- Cammina per la stanza in questa posizione.

**Come ti fa sentire?**

# Esercizio

- Probabilmente eri più dritto e sicuro di te.
- Quando il linguaggio del corpo mostra sicurezza (posizione eretta, contatto oculare, voce chiara) aumenta anche la fiducia in sè stessi.

Contesto

# Rendersi conto dei punti di forza personali

Perché a volte troviamo difficile riconoscere in nostri punti di forza?

# Rendersi conto dei punti di forza personali

Perché a volte troviamo difficile riconoscere in nostri punti di forza?

- “Non cantare le tue lodi” (Non darti delle arie).
- Quando si verificano problemi di salute mentale, può essere più difficile riconoscere e mostrare i propri punti di forza.

# Rendersi conto dei punti di forza personali

Trovare i “tesori” perduti



# Rendersi conto dei punti di forza personali

## Trovare i “tesori” perduti

- Prova a chiedere ai tuoi amici o alla tua famiglia quali sono i tuoi punti di forza e cosa apprezzano di te.

# Rendersi conto dei punti di forza personali

## Trovare i “tesori” perduti

- Prova a chiedere ai tuoi amici o alla tua famiglia quali sono i tuoi punti di forza e cosa apprezzano di te.
- Prova a pensare a situazioni reali nelle quali hai avuto successo o hai fatto bene qualcosa. Magari hai ricevuto dei complimenti per quello che hai fatto: potrebbero essere anche piccole cose.

# Rendersi conto dei punti di forza personali

## Trovare i “tesori” perduti

- Prova a chiedere ai tuoi amici o alla tua famiglia quali sono i tuoi punti di forza e cosa apprezzano di te.
- Prova a pensare a situazioni reali nelle quali hai avuto successo o hai fatto bene qualcosa. Magari hai ricevuto dei complimenti per quello che hai fatto: potrebbero essere anche piccole cose.
- Scrivi queste cose in un “diario della felicità”. Nel diario della felicità vengono riportati unicamente eventi positivi della tua giornata.
- Puoi rileggere questi pensieri durante i momenti difficili.

# Suggerimenti per aumentare l'autostima

- Esprimi i tuoi desideri agli altri.

# Suggerimenti per aumentare l'autostima

- Esprimi i tuoi desideri agli altri.
- Prova a parlare ad alta voce e in modo chiaro.

# Suggerimenti per aumentare l'autostima

- Esprimi i tuoi desideri agli altri.
- Prova a parlare ad alta voce e in modo chiaro.
- Mantieni il contatto visivo (è meglio iniziare con persone che conosci, in seguito prova anche con altre persone).

Esempi nella vita quotidiana

# Esempi nella vita quotidiana

Suggerimenti per apprezzare le cose belle che accadono durante la giornata:

- All'inizio della giornata, metti una manciata di piccoli oggetti nella tasca destra (ad esempio, perline, biglie, fagioli secchi).
- Tutte le volte che accade qualcosa di piacevole, prendi una perlina dalla tasca destra e mettila nella tasca sinistra (per esempio una conversazione piacevole, un buon cibo ecc.).
- A fine giornata, tira fuori le perline dalla tasca sinistra e pensa alle belle esperienze che le perline rappresentano. In questo modo puoi catturare tutti i bei momenti e goderteli. Sfortunatamente, spesso lasciamo che le cose piacevoli della vita passino inosservate!

**Conosci altri modi per catturare le cose belle di tutti i giorni e ricordarle?**



# Obiettivi formativi

# Obiettivi formativi

- L'autostima rappresenta il valore che attribuiamo a noi stessi.

# Obiettivi formativi

- L'autostima rappresenta il valore che attribuiamo a noi stessi.
- Cerca di diventare consapevole dei tuoi punti di forza nei diversi ambiti della tua vita.

# Obiettivi formativi

- L'autostima rappresenta il valore che attribuiamo a noi stessi.
- Cerca di diventare consapevole dei tuoi punti di forza nei diversi ambiti della tua vita.
- Prova a rafforzare la tua autostima attraverso le strategie di cui abbiamo parlato.

# Obiettivi formativi

- L'autostima rappresenta il valore che attribuiamo a noi stessi.
- Cerca di diventare consapevole dei tuoi punti di forza nei diversi ambiti della tua vita.
- Prova a rafforzare la tua autostima attraverso le strategie di cui abbiamo parlato.
- Vai alla ricerca dei tuoi punti di forza nascosti. Ad esempio, chiedendo ai tuoi amici o tenendo un "diario della felicità".

# Obiettivi formativi

- L'autostima rappresenta il valore che attribuiamo a noi stessi.
- Cerca di diventare consapevole dei tuoi punti di forza nei diversi ambiti della tua vita.
- Prova a rafforzare la tua autostima attraverso le strategie di cui abbiamo parlato.
- Vai alla ricerca dei tuoi punti di forza nascosti. Ad esempio, chiedendo ai tuoi amici o tenendo un "diario della felicità".
- Ripensa alle cose belle della tua giornata.

# Conclusione

Quale messaggio porterai a casa dal training di oggi?

Grazie per la partecipazione!