

Esercizio 4 - Registri del pensiero

Tipo: esperienziale – metodo cognitivo comportamentale (rivalutazione dello stimolo emotivo e rivalutazione tramite presa di prospettiva)

Obiettivo di apprendimento:

l'idea alla base di questa attività è che le persone possono ridurre e regolare sentimenti e comportamenti indesiderati sfidando i pensieri irrazionali e il registro dei pensieri è spesso il primo passo in questo processo. I registri del pensiero vengono utilizzati in modo che gli individui diventino più consapevoli dei pensieri irrazionali, per riconoscere come i pensieri, i sentimenti e i comportamenti interagiscono e si influenzano a vicenda. Dopo aver identificato i pensieri irrazionali dannosi, l'utente sarà in grado di intervenire e iniziare a modificarli.

Specificità: L'attività può essere realizzata sia individualmente che in gruppo.

Durata: 1 ora (20 minuti per la compilazione del Registro dei pensieri e 40 minuti per la discussione di gruppo)

Materiale necessario: registro dei pensieri ([Documento Word online o pdf da stampare](#))

This project has been funded with support from the European Commission under the Erasmus+ Programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT ID: 2019-1-R001-KA202-063198