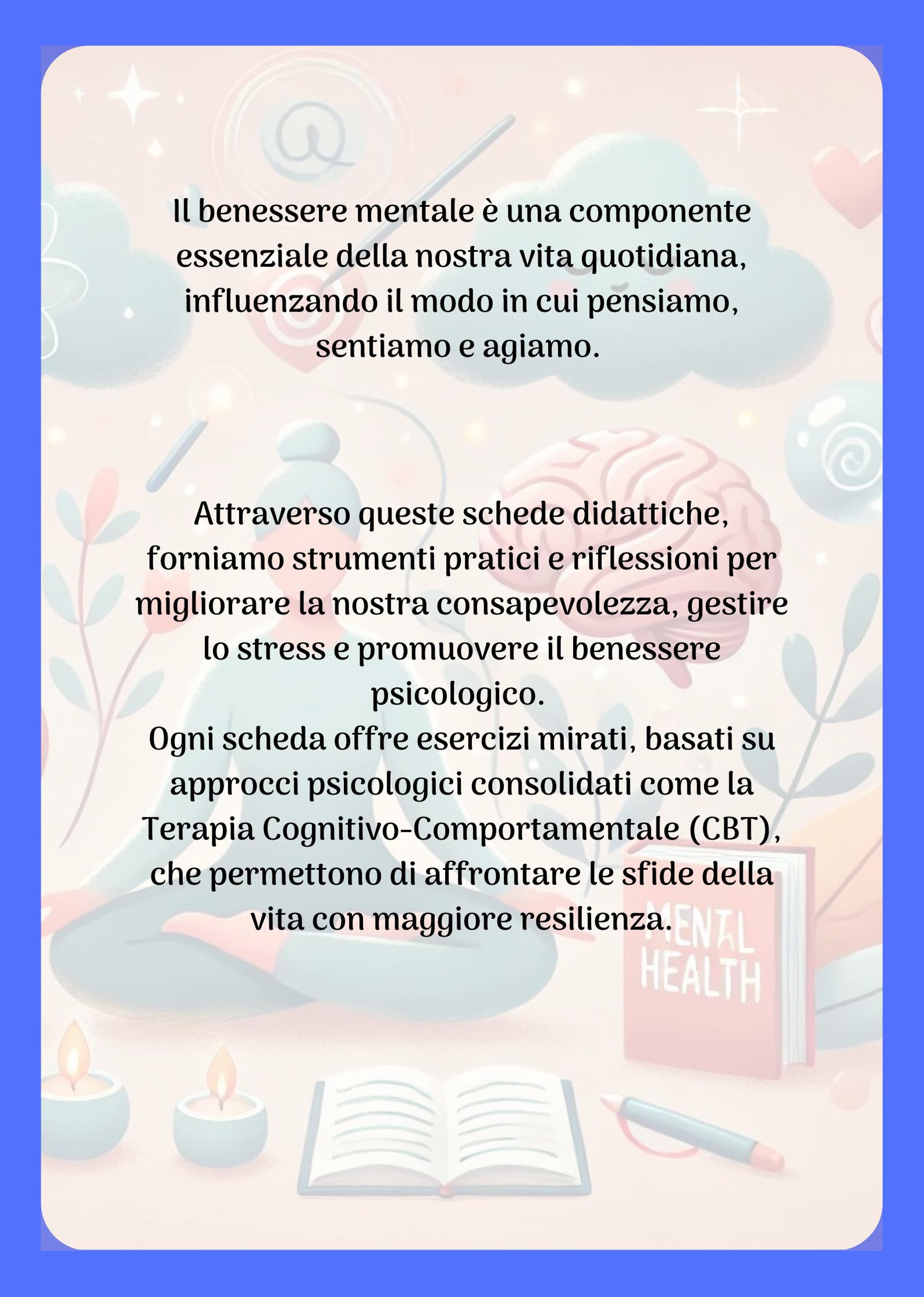


# Schede didattiche per il benessere mentale

Strumenti pratici e consigli per  
migliorare la salute mentale e  
promuovere il benessere psicologico  
attraverso esercizi e riflessioni.





**Il benessere mentale è una componente essenziale della nostra vita quotidiana, influenzando il modo in cui pensiamo, sentiamo e agiamo.**

**Attraverso queste schede didattiche, forniamo strumenti pratici e riflessioni per migliorare la nostra consapevolezza, gestire lo stress e promuovere il benessere psicologico.**

**Ogni scheda offre esercizi mirati, basati su approcci psicologici consolidati come la Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT), che permettono di affrontare le sfide della vita con maggiore resilienza.**

# MODELLO

A stylized, light blue letter 'A' with a red outline and a red shadow, set against a light brown background.

NTECEDENT

A stylized, light blue letter 'B' with a red outline and a red shadow, set against a light brown background.

ELIEF

A stylized, light blue letter 'C' with a red outline and a red shadow, set against a light orange background.

ONSEQUENCE

A stylized, light blue letter 'D' with a red outline and a red shadow, set against a light green background.

ISPUTATION

è una struttura utilizzata nella Terapia Cognitivo-Comportamentale (CBT) per aiutare le persone a comprendere l'interazione tra pensieri, emozioni e comportamenti in risposta a eventi specifici. Questo modello è particolarmente utile per identificare e modificare pensieri disfunzionali che possono portare a emozioni negative e comportamenti non produttivi.

## A - Evento Attivante:

una situazione o una persona scatena un pensiero disfunzionale. Gli individui possono o meno avere controllo sull'evento, ma possono concentrarsi su come gestire la loro reazione.



*Esempio: ricevi una mail dal tuo capo che chiede un incontro improvviso per discutere del tuo lavoro.*

## B - Sistema di Credenze:

il sistema di credenze filtra gli eventi attivanti e può essere razionale (basato sulla realtà e supportato da dati e fatti) o irrazionale (non supportato da prove e spesso all'origine del disagio psicologico).

*Esempio: credi che l'incontro sarà negativo e che il tuo capo non sia soddisfatto del tuo lavoro. Questa è una convinzione irrazionale perché non hai prove concrete che supportino questa interpretazione.*

