

AGENDA



Pratica, pratica, pratica...

- 1. DISCUSSIONE 15 minuti
- 2. DIARIO DELLA GRATITUDINE attività 15 minuti;
- 3. DIARIO DELL'AUTOSTIMA 15 minuti
- 4. TACCUINO POSITIVO 20 minuti
- 5. CHI VI SOSTIENE NELLA VOSTRA RETE? 15 minuti
- 6. SOMMARIO 10 minuti







COME POSSIAMO SOSTENERE I NOSTRI CARI PER COMBATTERE LO STIGMA E L'AUTO-STIGMA?



DISCUSSIONE







COSA POTREBBE ESSERE UTILE PER VOI PER AFFRONTARE LO STIGMA DEI VOSTRI CARI?



DISCUSSIONE







FARLI SENTIRE MEGLIO CON SE STESSI



UTILIZZARE IL WORK4PSY TOOLKIT



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Diario della Gratitudine



DESCRIZIONE

Ora provate a preparare il vostro Diario della gratitudine per questa settimana!





Diario della Gratitudine



DISCUSSIONE





Diario dell'autostima



DESCRIZIONE

Pensate che sarebbe utile?

Pensate che sarebbe possibile incoraggiare i vostri cari a tenere il loro Diario di autostima?

DIARIO DELL'AUTOSTIMA		
Lunedì	Una cosa che ho fatto bene oggi	
	Oggi mi sono divertito con	
	Mi sono sentito orgoglioso quando	
Martedì	Oggi ho realizzato	
	Ho avuto un'esperienza positiva con	
	Ho fatto qualcosa per qualcuno	
Mercoledì	Mi sono sentito bene con me stesso quando	
	Sono stato orgoglioso di qualcun altro	
	Oggi è stato interessante perché	
Giovedì	Mi sono sentito orgoglioso quando	
	Ho assistito a una cosa positiva	
	Oggi ho realizzato	
Venerdì	Una cosa che ho fatto bene oggi	
	Ho avuto un'esperienza positiva con (una persona,	
	un luogo, una cosa)	
	Sono stato orgoglioso di qualcuno quando	
Sabato	Oggi mi sono divertito con	
	Ho fatto qualcosa per qualcuno	
	Mi sono sentito bene con me stesso quando	
Domenica	Ho assistito a una cosa positiva	
	Oggi è stato interessante perché	
	Mi sono sentito orgoglioso quando	





Taccuino Positivo

OBIETTIVO DELL'ATTIVITÀ

DESCRIZIONE

Ora preparate un taccuino positivo sul vostro assistito. Nella prima colonna, scrivete le sue responsabilità quotidiane (quelle che svolge). Nella seconda colonna, le qualità e le abilità che lo rendono possibile.

L'elenco dei miei compiti quotidiani	Le mie buone qualità mi permettono di raggiungerli





Chi vi sostiene nella vostra rete?



DESCRIZIONE

Esercizio a coppie.







