

60 Schede Operative ed Esercizi

Utilizzabili in Ambito Clinico

Materiali pratici per psicoeducazione, riflessione e lavoro tra le sedute

Questo bonus raccoglie 60 schede operative ed esercizi pronti all'uso, pensati per supportare il lavoro clinico con strumenti semplici, flessibili e basati sui principi dei valori e del cambiamento. Le schede possono essere utilizzate in sessione, come materiale psicoeducativo o come lavoro tra le sedute, adattandole alle caratteristiche e ai bisogni di ogni persona.



PSICOEDUCAZIONE

Informazioni chiare per comprendere e dare significato.

Schede psicoeducative su temi chiave come valori, emozioni, pensieri, evitamento e comportamenti, per offrire spiegazioni accessibili e favorire una maggiore consapevolezza e comprensione.



ESERCIZI DI RIFLESSIONE

Domande e attività per esplorare ciò che conta.

Esercizi guidati, domande stimolo e spazi di riflessione per aiutare la persona a esplorare i propri valori, riconoscere schemi ricorrenti, aumentare la consapevolezza e generare nuove prospettive.



ANNOTAZIONE CLINICA

Spazi strutturati per organizzare il lavoro terapeutico.

Schede per annotare obiettivi, insight, strategie, progressi e difficoltà, utili per mantenere continuità, monitorare il percorso e facilitare la collaborazione tra terapeuta e paziente.



LAVORO TRA LE SEDUTE

Attività concrete per portare il cambiamento nella vita quotidiana.

Schede ed esercizi da utilizzare a casa tra una seduta e l'altra, per sperimentare nuovi comportamenti, allenare competenze, osservare la propria esperienza e integrare nella vita reale ciò che emerge in terapia.

“ Piccoli strumenti, per grandi passi di cambiamento, anche fuori dalla stanza di terapia. ”

Come sono organizzate le schede operative

Struttura del Bonus 01

Le schede operative di questo bonus sono state organizzate in modo da supportarti in un percorso completo, che integra psicoeducazione, esercizi di riflessione, annotazioni cliniche e lavoro tra le sedute. Questa struttura ti aiuta a trasformare la conoscenza in consapevolezza e in cambiamento concreto, passo dopo passo.



PSICOEDUCAZIONE

Schede informative chiare e sintetiche sui temi principali.

Ogni scheda offre contenuti essenziali, con spiegazioni semplici, esempi pratici e spunti utili per comprendere meglio le proprie emozioni, i propri pensieri e i propri comportamenti. L'obiettivo è fornire conoscenze accessibili che favoriscano la consapevolezza e la motivazione al cambiamento.



ESERCIZI DI RIFLESSIONE

Attività guidate per l'auto-osservazione e l'approfondimento.

Le schede includono esercizi pratici che ti aiutano a esplorare i tuoi pensieri, le tue emozioni e i tuoi comportamenti. Attraverso domande stimolo, spazi di scrittura e attività mirate, potrai sviluppare nuovi punti di vista, aumentare la consapevolezza e favorire insight significativi.



ANNOTAZIONE CLINICA

Schede brevi e strutturate per il professionista.

Ogni scheda include uno spazio dedicato alla registrazione clinica dei punti principali emersi, delle osservazioni, degli obiettivi condivisi e dei prossimi passi. Queste note aiutano a mantenere la continuità del percorso, a monitorare i progressi e a personalizzare l'intervento in modo efficace.



LAVORO TRA LE SEDUTE

Compiti e strumenti per la continuità del cambiamento.

Sono incluse attività da svolgere a casa tra una seduta e l'altra, come diari, schede di monitoraggio, esercizi pratici e promemoria. Questi strumenti ti aiutano a integrare ciò che hai appreso nella vita quotidiana, a mantenere la motivazione e a consolidare i progressi nel tempo.

COME UTILIZZARE LE SCHEDE

1



SCELGO

Individuo le schede più adatte ai miei obiettivi e alla fase del percorso, tenendo conto delle esigenze della persona che accompagno.

2



ADATTO

Personalizzo le schede in base al contesto clinico, alle caratteristiche e ai bisogni specifici, modificando esempi, domande o attività quando necessario.

3



COMPILO

Utilizzo le schede durante la seduta, insieme alla persona, compilando le sezioni di riflessione e, se previsto, quelle di annotazione clinica.

4



UTILIZZO

Propongo il lavoro tra le sedute, spiegando con chiarezza le attività da svolgere e il loro scopo, per favorire la continuità e l'applicazione nella vita quotidiana.

5



RIVEDO

Nelle sedute successive rivedo insieme i contenuti, valuto i progressi, discuto eventuali difficoltà e adatto il percorso in base a quanto emerso.

Esempi di schede incluse

Anteprima contenuti Bonus 01

In questa pagina trovi l'anteprima di alcune delle schede operative incluse nel Bonus 01. Ogni scheda è uno strumento pratico e concreto, pensato per aiutarti a mettere in pratica ciò che hai imparato, passo dopo passo, nella tua vita quotidiana.



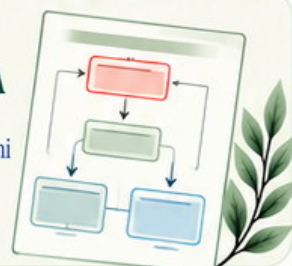
DIARIO EMOTIVO

Una scheda per esplorare e registrare le tue emozioni quotidiane, riconoscendo le situazioni, i pensieri e i bisogni collegati.



MAPPA TRIGGER-RISPOSTA

Una scheda per identificare i tuoi trigger, capire le reazioni automatiche e scegliere risposte più consapevoli e funzionali.



PIANO SETTIMANALE

Una scheda per pianificare le attività, le pratiche e i momenti di cura di sé, creando una routine sostenibile e in linea con i tuoi obiettivi.



RUOTA DELLE RISORSE

Una scheda per esplorare e valorizzare le tue risorse personali, individuando i tuoi punti di forza e le aree da coltivare.



MONITORAGGIO PENSIERI

Una scheda per osservare i tuoi pensieri, riconoscere gli schemi ricorrenti e sostituire i pensieri distorti con prospettive più realistiche e utili.



SCHEDA CONFINI

Una scheda per riflettere sui tuoi confini, riconoscere i tuoi bisogni e definire come comunicarli in modo chiaro e rispettoso.



PIANO GROUNDING

Una scheda con esercizi pratici per ritrovare la presenza nel qui e ora, ridurre l'attivazione emotiva e sentirti più stabile e centrato.



SCHEDA AUTOCOMPASSIONE

Una scheda per coltivare un dialogo interno più gentile, riconoscere i tuoi bisogni e rispondere alle difficoltà con maggiore comprensione e cura di te.



DALLE SCHEDE ALLA PRATICA

1



OSSERVO

Utilizzo le schede per osservare con più consapevolezza ciò che vivo, sento e penso nella mia quotidianità.

2



COLLEGO

Metto in relazione emozioni, pensieri, trigger e comportamenti per comprendere meglio i miei schemi ricorrenti.

3



ORGANIZZO

Pianifico le mie azioni, le pratiche e le risorse utilizzando le schede come guida, creando una routine sostenibile e realistica.

4



RINFORZO

Applico le strategie, monitoro i progressi e celebro i piccoli passi avanti, rafforzando le nuove abitudini nel tempo.

5



INTEGRO

Rendo stabili i cambiamenti, integrando ciò che funziona nella mia vita quotidiana e adattando le schede alle mie esigenze nel tempo.