

## Titolo: **Situazioni PEA (Pensare – Emozioni – Agire)**

### Obiettivo:

Saperne di più sui tuoi sentimenti, pensieri e azioni, su come ti sono d'aiuto e come potresti cambiarli in un modo più funzionale per te



### Intro:

Scoprire come generalmente pensiamo, sentiamo e agiamo e scoprire nuovi modi di pensare, sentire e agire.

### Materiali:

Bigliettini Situazioni Pensieri-  
Emozioni-Azioni  
*Schema situazioni PEA*  
Forbici  
Scotch o Pata-fix

### Istruzioni:

Sul tavolo troverai una serie di bigliettini che descrivono delle situazioni. Puoi scegliere una situazione che ti è capitata di recente oppure puoi scriverne un'altra su un bigliettino in bianco.

Sul tavolo troverai anche dei bigliettini con i Pensieri (P), Emozioni (E) e Azioni (A)

Ricorda lo stato d'animo di quando hai vissuto quella situazione

... scegli 1-2 bigliettini dai "Pensieri" che rispecchiano quello che stavi pensando.

... scegli 1-2 bigliettini dalle "Emozioni" che rispecchiano quello che stavi provando.

... scegli 1-2 bigliettini dalle "Azioni" che rispecchiano quello che hai fatto.

Nota: Se preferisci scrivere altri Pensieri, Emozioni o Azioni, puoi utilizzare i bigliettini in bianco.

### Punti di Discussione:

Trova un'altra persona che ha svolto l'attività e confrontatevi: Come ti sei sentita/o mentre facevi questa attività?

Se ti trovassi ancora nella stessa situazione, useresti gli stessi Pensieri – Emozioni – Azioni? Perché sì o perché no?

Come ti sei sentita/o nel suggerire un modo alternativo di pensare, sentire, agire a un'altra persona?



# POP-UP FESTIVAL

## Titolo: Situazioni PEA (Pensare – Emozioni – Agire)

**Obiettivo:**



**Intro:**

**Materiali:**

### Instruzioni:

Attacca con lo scotch i bigliettini delle situazioni nel riquadro che trovi sul foglio Situazioni PEA e attaccalo al muro.

Successivamente, dai uno sguardo alle situazioni che vedi sul muro. Ti vengono in mente altri pensieri/emozioni/azioni utili e funzionali che quelle persone avrebbero potuto mettere in pratica in quelle situazioni?

Scegli un altro bigliettino PEA che vorresti suggerire loro e attaccalo su quella situazione dove dice "Altri modi di PEA".

Più tardi, torna a vedere se gli altri hanno suggerito dei pensieri, delle emozioni e azioni alternative per le tue situazioni!

**Punti di Discussione:**



# POP-UP FESTIVAL