



*O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor
executive la populația adultă*



Erasmus+



sofia

Strategies to Strengthen Executive Functions in Adults

**Set de instrumente pentru dezvoltarea, întărirea și
îmbunătățirea funcțiilor executive la populația
adultă**



Erasmus+



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Numele proiectului: "SOFIA: Strategii de întărire a funcțiilor executive la adulți"

Numărul de referință al proiectului: 2017-1-FR01-KA204-037216 Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acestea.

Partenerii proiectului: Proiectul SOFIA este implementat de următoarele 7 organizații partenere

 Institut Corse de Formation et Recherche en Travail Social (IFRTS) Lead Partner, France www.ifrtscorse.eu	
 Civiform Società Cooperativa Sociale Project partner and O1 Activity Leading org., Italy www.civiform.it	 UMFST of Tîrgu Mureș Project partner, Romania www.upm.ro
 Danmar Computers LLC Project partner, Poland www.danmar-computers.com.pl	 Ison Psychometrica Project partner, Greece www.ison.gr



*O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor
executive la populația adultă*

 Volkshochschule im Landkreis Cham e.V. Volkshochschule im Landkreis Cham Ev Project partner, Germany vhs-cham.de	 BEST Institut für berufsbezogene Weiterbildung und Personaltraining GmbH Project partner, Austria www.best.at
---	--

Pentru a afla mai multe informații despre proiectul SOFIA, vizitați site-ul nostru www.sofia.erasmus.site sau pe pagina noastră de Facebook!



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Cuprins

INTRODUCERE

Care este setul de metode SOFIA?

Structura și conținutul

Abordarea noastră: mindfulness și meditație

Metodologie: pașii pentru a crea acest set de instrumente de metode

I. MEMORIA DE LUCRU

1. Deficitul memoriei de lucru: teorii, contexte, realități
2. Instrumente pentru dezvoltarea memoriei de lucru a adulților
3. Instrumente virtuale pentru a promova abilitățile cognitive în general și memoria de lucru, în special

II. MANAGEMENTUL EMOȚIONAL

1. Deficitul emoțional: teorii, contexte, realități
2. Instrumente pentru dezvoltarea managementului emoțional al adulților
3. Instrumente virtuale pentru promovarea abilităților cognitive în general și managementul emoției, în special

III. APTITUDINI ORGANIZATORICE

1. Deficitul atenției organizaționale: teorii, contexte, realități
2. Instrumente pentru dezvoltarea abilităților organizatorice ale adulților
3. Instrumente virtuale pentru a promova abilitățile cognitive în general și abilitățile organizatorice în particular



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

INTRODUCERE

Bine ați venit în Setul de instrumente SOFIA privind dezvoltarea și îmbunătățirea funcțiilor executive ale populației adulte (O2). Acest document a fost scris de partenerii proiectului Erasmus + SOFIA.

Aceasta include organizațiile de educație și formare profesională (VET), o organizație specializată în dezvoltarea de instrumente inovatoare de învățare electronică și o universitate din 7 țări din UE. Setul de instrumente, de metode Sofia a fost dezvoltat de către și pentru formatorii VET, educatori sau consilieri de carieră. Acesta oferă o explicație privind ceea ce este Deficitul funcțiilor executive (EFD), cum influențează experiența de învățare a adulților și viața de zi cu zi și cum un instructor VET poate îmbunătăți trei funcții executive cheie în rândul cursanților adulți care participă la sesiunile lor de formare.

Strategiile SOFIA pentru întărirea funcțiilor executive la adulți - Proiectul se axează pe consolidarea funcțiilor executive în cadrul populației adulte. Termenul de Funcții Executive (EF) se referă la procesele mentale care controlează alte procese ale creierului și ne permit să planificăm, să focalizăm atenția, să ne amintim instrucțiunile și să jonglăm cu mai multe sarcini. Cu alte cuvinte, EF poate fi comparat cu un controlor de trafic aerian. Controlul traficului aerian îi ajută pe piloți să direcționeze aeronavele la sol și prin spațiul aerian controlat și oferă servicii de consultanță aeronavelor în spațiul aerian necontrolat. Scopul este de a preveni coliziunile, de a organiza și de a controla fluxul de trafic aerian, de a oferi informații și altă asistență piloților. Funcțiile executive - în același mod - ajută oamenii în general și cursanții adulți în special, să reglementeze fluxul de informații, să acorde atenție, să planifice înainte, să-și amintească lucruri importante și să respecte regulile. Oamenii gestionează, de obicei, abilitățile lor de



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

"control al traficului aerian" prin stabilirea de rutine, modelarea comportamentului social, crearea și menținerea unor relații de susținere și de încredere.

Setul de metode SOFIA (O2) se bazează în principal pe concluziile unui alt document: Manualul SOFIA (O1) (ambele pot fi descărcate pe site-ul nostru). Partenerii SOFIA au elaborat acest Manual în prima fază a proiectului. Ca o reamintire, Manualul s-a bazat pe anchetele administrate adulților și formatorilor din VET (adică grupurile țintă) care trăiesc în cele 7 țări implicate în proiectul SOFIA. Analiza acestor studii a arătat că formatorii din domeniul VET și cursanții adulți cu tulburări de funcții executive, certificați sau necertificați, au indicat următoarele trei funcții executive (EF) ca cele pe care trebuie să le dezvolte, să le îmbunătățească și să le îmbunătățească în mod prioritar:

1) Memoria de lucru este EF care ne permite să stocăm, pentru o anumită perioadă, toate informațiile necesare, procesarea și manipularea pentru a conecta trecutul și prezentul. Majoritatea adulților intervievați au raportat că cea mai mare dificultate constă în memorarea respectiv utilizarea memoriei de lucru, cum ar fi dificultatea secvențierii diferitelor procese de lucru, dificultăți de înțelegere înainte și după și incapacitatea de a organiza munca prin completarea acestora.

2) Gestionarea emoțională se referă la EF care permite unui individ să-și regleze propria emoție. Este cea de-a doua cea mai importantă EF care a fost raportată de intervievați (a se vedea Manualul O1). Managementul emoțional eficient afectează competențele cognitive, cu alte cuvinte, impactul asupra capacității noastre de învățare. De fapt, când emoțiile noastre ating un nivel ridicat de intensitate, devenim instabili și funcția noastră cognitivă nu va funcționa la capacitate maximă. Cercetările arată că emoțiile pot fi lucruri înfricoșătoare pentru adulți, iar acest lucru se poate explica în principal prin faptul că aceștia nu știu cum să se ocupe



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

de ele. Identificarea emoțiilor este primul pas pentru a învăța cum să facem față emoțiilor noastre.

3) Competențele organizaționale se referă la procesele care ne permit să planificăm lucrurile. Dificultățile de planificare apar în principal în timpul experienței de învățare, la locul de muncă sau, în general, în timpul vieții de zi cu zi. Se referă la abilitatea de a folosi timpul, energia, resursele noastre și așa mai departe. Deseori legate de auto-disciplină, având bune abilități organizaționale este esențială pentru a atinge ceea ce dorim să realizăm, cum ar fi finalizarea unui program de formare.

Care este setul de metode SOFIA?

Structura și conținutul îmbunătățirea funcțiilor executive ale populației adulte (O2). Pe de o parte, se bazează pe o revizuire a stadiului actual al tehnicii în literatura științifică internațională și, în special, pe cercetarea din țările partenere. Pe de altă parte, cele trei funcții executive cheie acoperite de acest set de instrumente au fost selectate în funcție de caracteristicile și nevoile exprimate de formatorii adulți și de formatorii VET intervievați în manualul SOFIA (O1). Acest set de instrumente oferă elemente pentru a stabili o bază teoretică și include recomandări și propuneri de metode pe care le pot utiliza instructorii VET în activitatea lor de formare zilnică. Aceștia răspund nevoilor pe care le-au exprimat în timpul grupurilor de interes local desfășurate în cele 7 țări partenere.

Mai exact, setul de instrumente SOFIA al metodelor prevede:

a. o revizuire a teoriilor utilizate în prezent pentru explicarea tulburărilor funcționale executive (EFD);



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

b. o revizuire a instrumentelor, instrumentelor și metodelor care pot fi utilizate de formatorii VET pentru a îmbunătăți funcțiile executive (EF) și pentru a îmbunătăți calitatea predării lor

c. o revizuire a instrumentelor virtuale sau a aplicațiilor care pot fi utilizate pentru a promova abilitățile cognitive, în general, și memoria de lucru, managementul emoțional și aptitudinile organizatorice în special

Cele trei părți ale revizuirii consolidează motivele pentru care a fost construit restul proiectului. Aspectul inovator al acestui set de instrumente se bazează pe schimbarea concentrației din literatura internațională (care este de fapt cea mai mare parte anglo-saxonă) de a aduce în prim plan cele mai bune practici și metode dezvoltate în cele 7 țări membre ale UE implicate în proiect. Cu toate că partenerii SOFIA au deja un punct de vedere teoretic puternic, sistematizarea metodelor, strategiilor și instrumentelor de calitate care au fost utilizate până acum pentru a rezolva aceste probleme în țările partenere nu este încă realizată. Prin urmare, analiza literaturii internaționale oferă o viziune largă asupra funcțiilor executive, însă revizuirea instrumentelor și metodelor din țările partenere oferă perspectivele formatorilor din domeniul VET pentru a îmbunătăți experiența generală de învățare a adulților

Abordarea noastră: mindfulness și meditație

Abordarea proiectului SOFIA se concentrează pe tehnici precum mindfulness și meditație pentru a răspunde provocării de a spori abilitățile legate de funcțiile executive. Se pune accentul pe activitatea creierului de bază pentru a ajuta la dezvoltarea concentrării și menținerea acesteia (adică atenția), în timp ce este destul de relaxată și cu suficient oxigen în creier (adică meditație). Creierul și corpul sunt legate între ele. Acesta este punctul în care "mindfulness" își găsește piesa de legătură în cele trei activități interconectate ale sistemului corp-creier încorporat: capacitatea de autoreglare a stărilor interne, cuplajul senzomotor cu mediul și interacțiunea intersubiectivă cu alți agenți (Thompson și Varela , 2001). Mișcările



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

corporale pot influența activ emoțiile (Strack et al., 1988; Niedenthal et al., 2005), manipularea posturii corpului poate modifica reglarea stării de spirit (Veenstra et al., 2016), iar mișcarea intenționată poate regla stările emoționale (Shafir et al., 2013), toate acestea constituind o parte a experienței "mindfulness". Noțiunea de întrupare sau cunoașterea concretă sprijină faptul că întregul corp, nu doar creierul, este implicat în construirea emoțiilor (Colombetti și Thompson, 2008, Slaby et al., 2013, Colombetti, 2014). Reglarea emoțională atentă, care este o tehnică meditațională care poate fi folosită într-un context clinic, este concepută ca o strategie unică de reglare a emoției, care rezultă din întâlnirea diferitelor stări emoționale dintr-o stare mentală conștientă, care include conștientizarea și acceptarea (Chambers et al., 2009, Farb și Segal, 2012, Chiesa și colab., 2013, Grecucci și colab., 2015a). Stările emoționale anterioare pot influența puternic cognițiile și procesele de atenție (Okon-Singer et al., 2015), care vor conduce apoi procesul de reglare emoțională. În plus, "atenția" necesită menținerea atenției concentrate asupra prezentului și înlătură automat trecutul și irelevanța. Din această perspectivă, Memoria de lucru este legată direct de "mindfulness".

În termeni clinici, "mindfulness" constă în două fațete principale: conștientizarea actuală a momentului și acceptarea conștientă a sentimentelor și stărilor emoționale (Cardaciotto et al., 2008). Este un fel de conștientizare, una nereactivă și non-judecată, în care individul acordă în mod intenționat atenție esenței experienței actuale. Cu alte cuvinte, atenția este concentrată asupra a ceea ce este în mod natural acolo, necontaminat de procesele și schemele mentale care o clasifică drept adevărată sau falsă. Shapiro susține că atenția ar putea acționa prin schimbarea atenției, intenției și atitudinii (Shapiro et al., 2006). Mai mult decât atât, Hölzel a sugerat că atenția își are efectele prin schimbările plastice ale funcțiilor mentale și cerebrale legate de reglarea atenției, conștientizarea corpului, reglarea emoțiilor și perspectivele de auto-perspectivă (Hölzel et al., 2011). O poziție suplimentară afirmă că atenția duce la schimbări în



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

auto-procesare, prin dezvoltarea conștiinței de sine, a autoreglării (Vago și Silbersweig, 2012). "Mindfulness" are mai multe efecte asupra funcțiilor cognitive, executive și emoționale. Există un număr mare de tehnici prin care se poate practica "mindfulness". Meditația este o modalitate foarte populară de a practica "atenția". Există numeroase tipuri de meditație, cum ar fi "Meditația de conștientizare a respirației", "Meditația iubitoare-bunătate", "Meditația minții", "Relaxarea progresivă a corpului" și "Meditarea zenului". Acestea sunt doar câteva exemple de tipuri de meditație, dintre care toate au două elemente importante: lipsa judecății pe sine sau de alții și disciplina. Meditația poate funcționa pentru o mulțime de oameni, deoarece se poate adapta la nevoile și timpul fiecăruia.

Metodologie: pașii pentru a crea acest set de instrumente de metode.

Pentru a crea acest set de metode, partenerii SOFIA au efectuat mai întâi o cercetare de birou cu scopul de a oferi o imagine de ansamblu a lucrărilor de cercetare existente, implementate în țările lor de origine (O2, activitatea 1). Apoi, IFRTS și UPM au facilitat o sesiune de brainstorming internațională care a avut loc la Cividale del Friuli, Italia în iulie 2018, în care toate țările partenere și-au prezentat concluziile (O2, activitatea 2). Această sesiune internațională de brainstorming a fost efectuată în conformitate cu tehnica grupului nominal (NGT), care este un tip de tehnică de discuții pe grupuri mici, structurat, pentru a ajunge la un consens. NGT colectează informații solicitând persoanelor să răspundă la mai multe întrebări adresate de un moderator și apoi solicitând participanților să prioritizeze ideile sau sugestiile tuturor membrilor grupului. Această metodă a împiedicat dominația unei organizații partenere și a permis partenerilor săi de proiect să identifice și să prioritizeze cele mai relevante metode. Acest lucru a permis IFRTS să partajeze o propunere cu cele mai importante metode împreună cu toți partenerii proiectului (O2, activitatea 3). Din această propunere, toți partenerii SOFIA au desfășurat grupuri de interes local care au adunat 4-6 experți EF în fiecare țară (O2, activitatea



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

4). În final, toți partenerii de proiect au împărtășit un raport al grupului lor de discuții local cu IFRTS, care a elaborat prezentul set de metode din concluziile și recomandările experților locali în timpul sesiunilor de focus-grup (O2, activitatea 5). Aceasta este metodologia care a fost efectuată în mod temeinic de către toți partenerii SOFIA pentru a se asigura că setul de metode SOFIA de metode are cerințele exprimate de formatori și de adulți cu EFD certificați sau necertificați.

I. MEMORIA DE LUCRU

1. Deficitul memoriei de lucru: teorii, contexte, realități

Deși nu există nici o lucrare de cercetare importantă despre Deficitul funcțiilor executive (EFD), scrisă de experții din una dintre cele 7 țări reprezentate în proiectul SOFIA, literatura anglo-saxonă a explorat pe larg acest domeniu, inclusiv publicațiile despre deficitul de memorie de lucru.

a) Inventarul de evaluare a comportamentului funcției Executive-Adult™ (BRIEF-A™)

Cercetătorii din Florida, SUA împreună cu Resursele de evaluare psihologică (PAR) au elaborat o scală standardizată numită Inventarul de evaluare a comportamentului funcției executive-adult (TM) (BRIEF-A™). Acest instrument de screening pentru posibile disfuncții executive oferă o fereastră deschisă în "comportamentele de zi cu zi asociate cu domenii specifice ale funcțiilor executive la adulți cu vârste cuprinse între 18 și 90 de ani". BRIEF-A este format din rapoarte echivalente de raport de sine și formulare de rapoarte informative, fiecare având 75 de articole în nouă scale, precum și două scări de index sintetice și o scală care reflectă funcționarea globală (Global Executive Composite [GEC]) bazată pe considerații teoretice și statistice.

Indicele de reglementare a comportamentului (BRI) este alcătuit din patru scale: Inhibit, Shift, Control emoțional și auto-monitor. Indexul metacogniției (MI) este alcătuit din cinci scale: inițiere, memorie de lucru, planificare / organizare, monitorizare sarcină și organizarea materialelor. Există de asemenea trei scale de validitate: Negativitate, Infrecvență și





O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Inconsistență. BRIEF-A poate servi drept "un indicator al conștientizării persoanelor asupra propriei funcții de autoreglare", în care utilizatorul sau clientul își poate autoevalua propriile funcții executive.

Multe rapoarte interpretative BRIEF-A (care sunt documentele care apar atunci când un client a finalizat un test BRIEF-A) arată că clienții pot întâmpina dificultăți în memoria de lucru. Pentru a evalua această dificultate foarte specifică, cercetătorii americani au dezvoltat o scară de memorie funcțională care măsoară "memoria reprezentativă on-line" definită ca "capacitatea de a ține minte informațiile în scopul completării unei sarcini, codarea informațiilor sau generarea DE obiective, planuri și pași secvențiali pentru atingerea obiectivelor ". Așa cum s-a subliniat deja în chestionarul administrat în rândul formatorilor și adulților cu EFD certificați sau necertificați din 7 țări diferite ale UE, "memoria de lucru este esențială pentru desfășurarea activităților complexe, pentru manipularea mentală completă, cum ar fi aritmetica mentală și pentru a urma instrucțiuni complexe".

De exemplu, un "Raport interpretativ" BRIEF-A, care a rezultat din finalizarea testului BRIEF-A de către un client de sex masculin în vârstă de 20 de ani, cu 12 ani de experiență educațională, fără EFD certificat, arată că un tânăr care la prima vedere în special, EFD a avut dificultăți substanțiale în a-și păstra o cantitate suficientă de informații în minte sau în "memoria activă" pentru prelucrarea ulterioară, codificarea și / sau manipularea mentală ". Având un scor ridicat pe această scală sugerează că acest tânăr a avut de fapt "dificultăți în susținerea memoriei de lucru, ceea ce are un impact negativ asupra capacității de a rămâne atent și concentrat pe perioade adecvate de timp. Persoanele cu memorie de lucru fragilă sau limitată pot avea dificultăți în a-și aminti lucrurile (de exemplu, numerele de telefon, instrucțiunile) chiar și pentru câteva secunde, urmărind ce fac în timp ce lucrează sau pot uita ce ar trebui să recupereze atunci când sunt trimise în misiune.



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Și această parte a raportului care s-a concentrat asupra memoriei de lucru a concluzionat că: "astfel de indivizi pot pierde informații care depășesc capacitatea lor de memorie de lucru, cum ar fi instrucțiunile pentru o misiune".

De fapt, instrumentul de autoevaluare BRIEF-A, care s-a bazat pe munca extensivă de cercetare, confirmă faptul că EFD afectează toți adulții, inclusiv cei care nu sunt certificați cu deficit de funcții executive. O astfel de investigație confirmă necesitatea dezvoltării unor metode inovatoare și atrăgătoare pentru dezvoltarea și îmbunătățirea funcțiilor executive în rândul populației adulte

b) Numărul Magic al lui Miller (Miller, 1956)

George A. Miller a pus la îndoială limitele capacității memoriei pe termen scurt. Într-o recunoscută lucrare din 1956 publicată în revista *Psychological Review*, Miller a citat rezultatele experimentelor anterioare de memorie, concluzionând că oamenii tind să dețină în medie doar 7 bucăți de informații (plus sau minus două) pe termen scurt înainte de a fi nevoie să le proceseze în continuare pentru o perioadă mai lungă de stocare.

De exemplu, majoritatea oamenilor ar putea să-și amintească un număr de telefon de 7 cifre, dar ar fi greu să-și amintească un număr de 10 cifre. Acest lucru a dus la faptul că Miller descrie numărul 7 ± 2 ca număr "magic" în înțelegerea memoriei.

Cu un background în lingvistică, Miller a înțeles că creierul a reușit să "împărtășească" elementele de informații împreună și că aceste bucăți s-au numărat la limita de 7 bucăți a STM. Un cuvânt lung, de exemplu, constă din multe litere, care, la rândul lor, formează numeroase foneme. În loc să-și aducă aminte doar de un cuvânt cu 7 litere, mintea îl "recompensează", împărțind elementele individuale de date împreună. Acest proces ne permite să intensificăm limitele de reculegere la o listă cu 7 cuvinte separate.

Înțelegerea de către Miller a limitelor memoriei umane se aplică atât magaziei pe termen scurt din modelul multi-magazin, cât și memoriei de lucru a lui Baddeley și Hitch. Doar prin efortul



*O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor
executive la populația adultă*

susținut de repetare a informațiilor putem memora datele mai mult decât o perioadă scurtă de timp

c) Teoria interferențelor

Teoria interferențelor postulează faptul că uităm amintirile din cauza altor amintiri care interferează cu informațiile noastre. Interferențele pot fi, fie retroactive, fie proactive: informațiile noi pot interfera cu memoriile mai vechi, în timp ce informațiile pe care deja le cunoaștem ne pot afecta capacitatea de a memora noi informații. Ambele tipuri de interferență sunt mult mai probabil să apară atunci când două amintiri sunt legate în mod semantic, așa cum sa demonstrat într-un experiment din 1960 în care două grupuri de participanți au primit o listă de perechi de cuvinte pe care să le aducă aminte, astfel încât să poată aminti cuvântul "răspuns" dat fiind primul ca stimul. Un al doilea grup a primit, de asemenea, o listă de învățat, dar după aceea i s-a cerut să memoreze o a doua listă de perechi de cuvinte. Când ambele grupuri au fost rugate să reamintească cuvintele din prima listă, cei care tocmai au învățat această listă au reușit să reamintească mai multe cuvinte decât grupul care a învățat o a doua listă (Underwood & Postman, 1960).

Acest lucru a susținut conceptul de interferență retroactivă: a doua listă a afectat amintirile cuvintelor din prima listă. Interferența funcționează și în direcția opusă: amintirile existente inhibă uneori capacitatea noastră de a memora noi informații. Acest lucru poate apărea atunci când primiți un program de lucru, de exemplu. Când vi se va da un nou program câteva luni mai târziu, s-ar putea să te afli aderând la momentele inițiale. Programul pe care deja l-ați cunoscut interferează cu amintirea noului program.

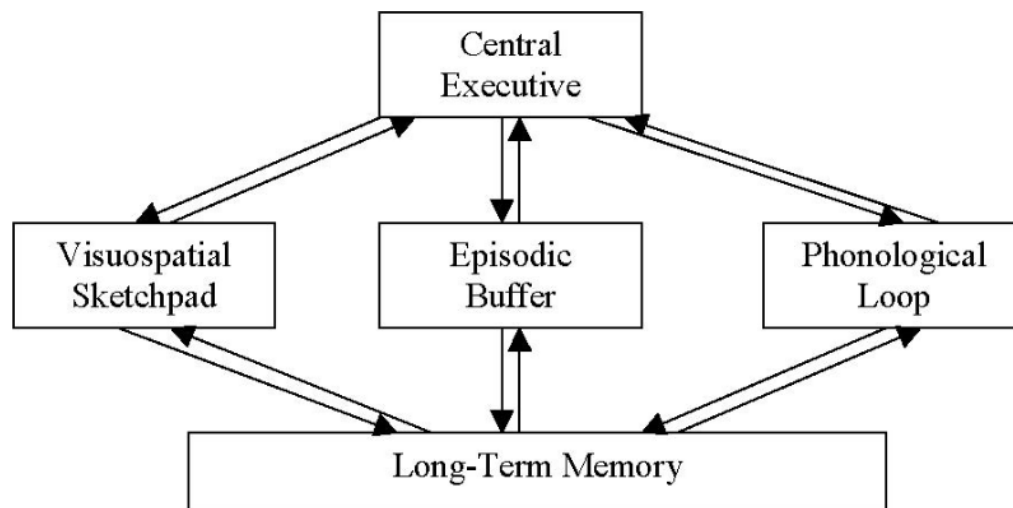
d) Teoria lui Baddeley privind memoria de lucru



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Alan Baddeley a dezvoltat un model de memorie de lucru care presupune că memoria de lucru este un sistem cu mai multe părți diferite care controlează informațiile care sunt procesate. Fiecare componentă are o capacitate limitată și este într-o mare măsură independentă de celelalte. Actualul model multicomponent pentru memoria de lucru, care a fost actualizat în 2000, conține patru componente (conținând inițial trei componente) și este reprezentat grafic după cum urmează:

Procesul de buclă fonologică sunete și este responsabil pentru informațiile bazate pe vorbire.



Cu toate acestea, memoria de lucru se ocupă de materialele vorbite și scrise. Sprijină dobândirea de limbaj și un nou vocabular, reamintind instrucțiunile și rezolvarea problemelor.

Buclele fonologice sunt formate din 2 părți:

1. Magazinul fonologic: este legat de percepția de vorbire și deține informații într-o formă bazată pe vorbire timp de 1-2 secunde



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

2. Procesul de control al articulației este legat de producția de vorbire și acționează ca o voce interioară care repetă informațiile din magazinul fonologic. Acesta este modul în care putem păstra informațiile în memoria de lucru, atât timp cât vom continua să o repetăm.

Scenograful viso-spațial este responsabil pentru stocarea și prelucrarea informațiilor în formă vizuală și spațială, precum și pentru amplasarea și mișcarea obiectelor în spațiu. Acest lucru ne ajută să urmărim poziția noastră în legătură cu obiectele din jurul nostru și să evităm să ne batem de lucruri atunci când mergem, de exemplu, în jurul unei săli de clasă.

Conștientizarea conștientă este considerată a fi modul principal de recuperare din tampon. Tamponul episodic se presupune că are un sistem de capacitate limitată (aproximativ patru episoade) care asigură stocarea temporară a informațiilor și joacă un rol activ în legarea împreună a informațiilor din diferite surse și din memoria pe termen lung.

Conștientizarea conștientă este considerată a fi modul principal de recuperare din tampon. Executivul central este considerat a fi cea mai importantă componentă a modelului. Acesta nu acționează ca un magazin de memorie, ci mai degrabă este responsabil pentru coordonarea și alocarea de date către subsisteme, cum ar fi sketchpad-ul viso-spațial, bucla fonologică și le leagă de memoria pe termen lung. Executivul central se presupune că acordă prioritate anumitor activități și ia decizii cu privire la care aspecte merită atenție și care ar trebui să fie mai puțin concentrate sau ignorate într-o situație specifică. Ea se ocupă de sarcini cognitive și de rezolvarea problemelor.

În concluzie, este important să subliniem că modelul de memorie de lucru Baddeley explică gama de sarcini procesului de memorare: raționamentul verbal, înțelegerea, citirea, rezolvarea problemelor și prelucrarea vizuală și spațială și este susținută de dovezi experimentale considerabile. Modelul presupune că se pot executa simultan două sarcini fără prea multe



*O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor
executive la populația adultă*

probleme, dacă nu interferează unul cu celălalt și nu au nevoie să proceseze informații cu aceeași componentă / resursă.

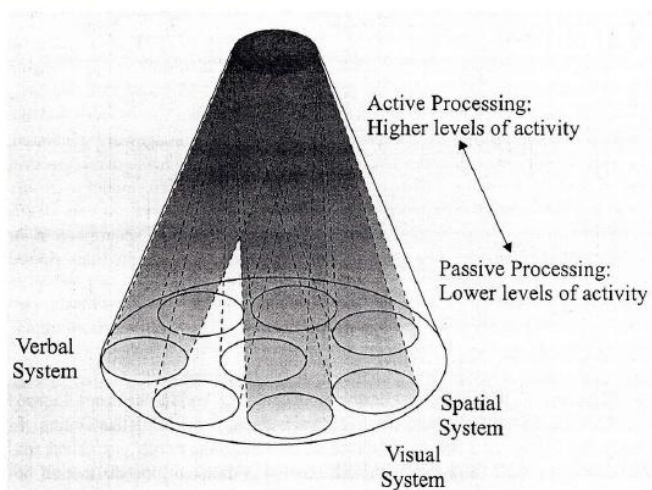
e) Modelul Cornoldi și Vecchi

Memoria de lucru este abilitatea de a păstra informații prezente și active provenite din exterior și, astfel, permite oamenilor să înțeleagă și să reprezinte mediul extern, să păstreze informații despre experiențele lor, să dobândească noi cunoștințe și să rezolve problemele. Un model care elaborează câteva concepte despre modelul lui Baddeley a fost propus în 2003 de către Cornoldi și Vecchi.

Este un model în formă de con, care are două dimensiuni: unul vertical și unul orizontal. De-a lungul continuumului vertical puteți grupa cele mai automatizate abilități, în care implicarea memoriei de lucru este scăzută, iar în schimb procesele mai centrale, care necesită un control mai activ. Odată cu creșterea nivelului de control, cererea de resurse cognitive crește, cu cât este mai mare gradul de control necesar unei activități, cu atât mai mare este incompatibilă cu răsturnarea unei alte activități centrale.

The Continua Model

Cornoldi & Vecchi, 2003



Conform acestui model, cele mai simple activități sunt strâns legate de un anumit tip de informație (de exemplu percepția și memoria imediată a culorilor), în timp ce o activitate la nivel intermediar menține o legătură mai slabă și o activitate centrală este aproape complet desprinsă de natură a informațiilor prelucrate.

A doua caracteristică a modelului este prezența unui plan orizontal care corelează conținutul diferitelor tipuri de informații și distanța mai mică sau mai mare dintre ele. Materialul lingvistic și materialul vizual - spațial pot fi plasate pe două puncte opuse ale acestui plan, în timp ce materialul vizual și spațial, în timp ce ocupă puncte separate, poate avea o mai mare contiguitate.

Teoria minții lui Premack și Woodruff (ToM)



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Teoria minții se referă la capacitatea de a observa o perspectivă neobișnuită a altora și influența acesteia asupra comportamentului lor - adică alți oameni au gânduri, planuri și puncte de vedere diferite care sunt diferite de ale noastre.

Studiile clasice ale lui ToM au fost propuse în 1978 de către Premack și Woodruff, primatologi care studiază cimpanzeii. Privind din perspectiva problemelor legate de EFD, "ToM este definită ca o înțelegere implicită a stărilor mentale individuale ale altora și a influenței lor asupra comportamentului. Înțelegerea faptului că alte gânduri și sentimente sunt unice și adesea diferite de propriile gânduri și sentimente personale, și că ambele pot diferi de realitatea reală. Abilitatea de a găfâi în TD implică diferite aspecte ale interacțiunii sociale, cum ar fi cooperarea, minciuna, urmărirea direcțiilor și empatia. Lipsirea unui TL adecvat va provoca dificultăți în înțelegerea și prezicerea comportamentului altora.

"[Teoria minții: cum copiii înțeleg gândurile și sentimentele altora] Versiunea clasică consideră că ToM trebuie să fie universal pentru toți oamenii, indiferent de diversitatea lor culturală. Celelalte lucrări empirice despre ToM, dezvoltate în primul rând în domeniul cercetării autismului, au făcut posibilă prezentarea tezei conform căreia ToM nu este doar o teorie care necesită cunoștințele observatorului, ci și o componentă independentă de procesele conștiente sub forma unei mecanismul cognitiv cunoscut în literatură ca "Teoria mecanismului minții" (TOMM) (PDF) Diferențierea culturală și "Teoria minții" ToM depreciere se referă la starea în care ToM nu se dezvoltă conform așteptărilor. Această stare poate rezulta dintr-un deficit neurologic, cognitiv sau emoțional. Această afectare apare cel mai vizibil în tulburările spectrului autismului (ASD) și servește drept una dintre caracteristicile primare. Persoanele cu ASD care prezintă abilități cognitive ridicate și cunoștințe verbale prezintă încă dificultăți în trecerea sarcinilor ToM. [Premack, D., & Woodruff, G. (1978). Cimpanzeii au o teorie a minții ?Științele comportamentale și ale creierului]



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

ToM nu numai că își asumă existența mecanismului cognitiv universal al TOMM, dar presupune, de asemenea, că lipsa bunei funcționări a acestuia este puternic corelată cu afectarea competențelor sociale umane (ca în cazul autismului, aspergerului și EFD). ToM nu numai că își asumă existența mecanismului cognitiv universal al TOM, dar presupune, de asemenea, că lipsa bunei funcționări a acestuia este puternic corelată cu afectarea competențelor sociale umane (ca în cazul autismului, aspergerului și EFD).

2. Instrumente și instrumente pentru dezvoltarea memoriei de lucru a adulților

a) Instrumentul 1

Titlul activității: Tratak - Concentrarea la o flacără a lumânărilor

Obiective de învățare: Prin acest exercițiu, participanții vor învăța:

- Concentrarea atenției asupra unui singur obiect. Meditează asupra flăcării unei lumânări, conform instrucțiunilor specifice. Îndepărtați mintea de gânduri și / sau împiedicați să apară gândurile distragătoare. În timpul acestui exercițiu, aceștia pot fi inserați într-o stare relaxantă, aproape hipnotică, în care mintea se oprește, permițându-le astfel să devină liniștiți și calmi.
- Controlul stării lor emoționale și crearea unei stări profunde de pace interioară
- Îmbunătățirea capacității de concentrare și crearea unui spațiu mai mare în mintea lor pentru a stoca informații noi.
- Experimentarea păcii interioare și gândurile tăcute, permițându-le să fie îmbunătățite vocea interioară

Durata activității: 5min



O2 –Set de intrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Instrucțiuni pentru desfășurarea activității: Alegeți o cameră liniștită. Găsiți un loc unde nu veți fi deranjați pe durata exercițiului. Diminuați luminile și eliminați distragerile prin oprirea telefonului și / sau a altor dispozitive care pot întrerupe exercițiul. Purtați haine confortabile. Stați confortabil într-o poziție care este cea mai convenabilă pentru dvs. Așezați lumânarea sau imaginea lumânării la nivelul ochilor. Obțineți confort și începeți prin a lua câteva respirații lungi și adânci pentru a vă relaxa; Aduceți atenția la lumânare. Studiați forma lumânării. Priviți lumina la lumina (sau imaginea ei) și lăsați flacăra să vă ocupe mintea. Lăsați-vă să vă absorbiți de lumină. Puteți observa că gândurile voastre vor începe în mod natural să rățăască. De fiecare dată când vă prindeți mintea în derivă, redirecționați atenția spre flăcără. O modalitate excelentă de a aprofunda o meditație a lumânărilor este să vă imaginați că respirați lumina umanii în și din tine. Doar păstrați-vă ochii fixați pe flacăra lumânării și permiteți ritmului dvs. natural de respirație să vă umple conștiința. Într-o astfel de situație, creierul dvs. nu primește informații noi pentru procesare. Sunt nervii ochilor tăi care trimit semnale către creierul tău. Dar în acest caz, nu este trimis niciun semnal. Ca rezultat, imaginile de lângă lumanare încep să se estompeze de viziunea ta. În timpul experienței, în timp ce ochii tăi sunt deschiși, vezi doar flacăra și nimic altceva, atâta timp cât privești doar flacăra. Pentru a realiza acest lucru este necesară atât liniștea mentală cât și liniștea fizică a ochilor dumneavoastră. De îndată ce vă mișcați ochii în jur, creierul dvs. este inundat cu noi senzori de intrare și veți putea instantaneu să vedeți camera din jurul vostru din nou. Rămâneți în continuare și vă concentrați asupra luminii și veți reveni destul de repede în această sala. După 3 minute de meditație asupra flăcării lumânării, închideți-vă ochii și încercați să țineți imaginea lumânării în ochii minții dvs. timp de încă 2 minute. Dacă pierdeți imaginea în orice moment, deschideți-vă ochii, priviți din nou lumânarea și repetați-o. Faceți asta pentru încă 3-5 minute. ** Înainte de exercițiu setați un cronometru în funcție de timpul pe care doriți să-l practicați. Veți avea nevoie să vă antrenați corpul și mintea pentru meditație, prin urmare este mai bine să începeți cu sesiuni scurte, cu o



O2 –Set de intrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

durată de 3-5 minute. Puteți repeta aceste sesiuni scurte pe tot parcursul zilei. Treptat, puteți crește durata exercițiului la intervale mai lungi de timp. După câteva săptămâni de meditații de 3 minute, de exemplu, creșteți timpul cu încă 3 minute, apoi cu 5 minute etc.

Lista elementelor necesare desfășurării activității:

- O lumânare sau o imagine animată a unei lumânări (video, animație GIF etc.)
- Un smartphone, un PC sau un televizor pentru a viziona GIF-ul de animație GIF pe ecran
- Un cronometru pentru a stabili timpul pentru meditație

Materiale necesare desfășurării acestei activități:

- Video cu flacără lumânare: https://www.youtube.com/watch?v=poNHx_rCf_Y
- Video cu flacără lumânare și muzică pentru meditație:
<https://www.youtube.com/watch?v=JuSDmsoK4wc>
- Gif animat: <https://giphy.com/gifs/candle-fi9iBFsZXieAg>

Alte resurse

www.wikihow.com/Use-Candles-for-Meditation

<https://blog.mindvalley.com/candle->

[meditation/https://yogainternational.com/article/view/candlelight-insight-](https://yogainternational.com/article/view/candlelight-insight-)

[tratakahttps://en.wikipedia.org/wiki/Tr%C4%81%E1%B9%ADaka](https://en.wikipedia.org/wiki/Tr%C4%81%E1%B9%ADaka)

<https://awakeandmindful.com/how-to-do-a-candle-gazing-meditation->

[trataka/http://yogawithsubhash.com/2012/04/03/trataka-candle-gazing-cleansing-technique/](http://yogawithsubhash.com/2012/04/03/trataka-candle-gazing-cleansing-technique/)





O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- <https://surginglife.com/candle-meditation/>

b) Instrumentul 2 Perechi de potrivire

Titlul activității: Potrivire perechi Obiective de învățare:

- Îmbunătățirea puterii de concentrare: participanții vor putea să se concentreze mai mult pe o sarcină specifică
- percepție vizuală mai bună: participanții își îmbunătățesc capacitatea de percepție vizuală
- Îmbunătățirea retenției: participanții își vor aminti materialele de învățare mai repede și pe termen mai lung

Durata activității: 20-30 min

Instrucțiuni pentru desfășurarea activității: Puteți folosi orice joc cu cartelă de memorie (achiziționat / realizat). Alegeți cărțile și puneți-le cu fața în jos pe masă. Una după alta (poate fi jucat cu doi sau zece participanți) întoarceți simultan două cărți cu fața în jos. Dacă el / ea găsește o pereche potrivită, el / ea primește perechea și o pune cu fața în sus în fața lui / ei și poate încerca din nou. Participantul cu cele mai multe perechi este câștigătorul. De asemenea, puteți face propriul dvs. joc de cărți de memorie cu participanții. De exemplu, învățarea limbilor străine: faceți o imagine a diferitelor lucruri, care sunt vocabulare noi pentru participanți. Imprimați-l de două ori (cu un cadru pătrat) pe o hârtie puternică și tăiați-l. Există, de asemenea, jocuri de memorie pentru computer sau telefon mobil disponibile, jucate cu aceleași reguli.

Lista elementelor necesare desfășurării activității:

- un joc de cărți de memorie (achiziționat / realizat)
- Un computer cu conexiune la internet
- Un telefon mobil

Materiale necesare desfășurării acestei activități:

Alte resurse:

- <https://www.spielregeln.de/memory.html>



O2 –Set de intrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- <http://spiels.at/memory-spiele/>
- http://www.jetztspielen.de/suchen?from=wdg_page_labels&searchTerm=memory
- <http://spiele.woxikon.de/denkspiele/memory>
- <https://www.meinspiel.de/memory-kaufen-oder-memospiel-mit-fotos-gestalten-drucken>

c) Instrumentul 3 Cartelele flash

Titlul activității: Card Flash

Modulul de carduri Flash este un instrument eficient pentru creșterea abilităților de memorie și a fost o metodă de studiu preferată în Germania de zeci de ani. Acestea sunt materiale de învățare portabile, mai puțin voluminoase decât manualele și pot fi purtate oriunde și oricând. Ele sunt folosite în special pentru a studia o limbă străină și un nou vocabular. Cu toate acestea, sa dovedit a fi o metodă bună de studiu pentru discipline în care cursanții au o încărcătură imensă de informații faptice, date istorice, memorarea faptelor cheie, formule matematice, chimice sau fizice. În prezent, există numeroase cărți flash - aplicații și programe legate de diferite subiecte, care pot fi descărcate gratuit sau supuse taxării.

În continuare se va face referire la modelul "clasic", care este cartonașe de hârtie și cum să le creați.

Obiective de învățare:

- Învățați noi informații eficient și într-un mod creativ
- Promovarea învățării autonome și dezvoltarea abilităților de organizare și gestionare a procesului de învățare
- Îmbunătățirea angajamentului elevilor și angajarea "rechemării active".
- Flashcards facilitează repetarea, prin crearea mai multor evenimente de rechemare a memoriei Stimularea auto-reflecției și a capacităților metacognitive. Apare atunci când



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

comparăm și evaluăm corectitudinea răspunsului propriu cu răspunsul dat pe cardul flash.

- Implică memoria vizuală, mai ales când informațiile scrise pe cartonașe de hârtie sunt sortate în categorii și culori.
- Îmbunătățirea capacității de identificare a corelațiilor între fapte. Ajută la descoperirea asociațiilor între două informații, dacă s-ar putea să fi fost pierdute înainte.

Durata activității: 15-20 min

Instrucțiuni pentru desfășurarea activității: Cardurile de carton sunt două fețe: pe o parte este scrisă întrebarea, iar pe de altă parte răspunsul. Ideea este de a produce răspunsul corect, atunci când este prezentată partea opusă. După reamintirea informațiilor din memorie, avem posibilitatea de a verifica corectitudinea răspunsului propriu.

Cardurile pot fi sortate în diferite zone și pentru fiecare zonă să aleagă o anumită culoare. (de exemplu, pentru a învăța un vocabular nou, a scrie toate adjectivele pe cărțile verzi și toate substantivele pe cele galbene).

Flashcards reprezintă o metodă eficientă de memorare a cunoștințelor factuale atunci când sunt folosite inteligent.

Cele mai bune practici pentru crearea acestora sunt:

- Scrieți informații scurte și simple în propriile cuvinte pe card
- Împărțiți informațiile complexe în mai multe întrebări
- Se amestecă imaginile și cuvintele: o frază post-imagie îmbunătățește atenția, contribuie la angajarea în memoria vizuală și mărește capacitatea creierului de a reaminti ceea ce sa învățat.
- Studiați cardurile flash în ambele direcții, examinați-le din ambele părți
- Faceți grupuri de cărți: legate de o zonă; Dacă răspunsul corect a fost dat de mai mult de 3 ori în procesul de învățare, acest card și / sau o grămadă de cărți vor fi lăsate deoparte.

Lista elementelor necesare desfășurării activității:



O2 –Set de intrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- cartonașe de hârtie colorate (disponibile comercial și în diferite dimensiuni și greutateți)
- Pixuri / creioane
- Folosiți fotografii de pe internet sau desenați-le de unul singur.

Alte resurse:

- <https://www.brainscape.com/blog/2011/04/reasons-why-flashcards-are-so-effective/>
- <https://www.myprivatetutor.ae/blog/5-benefits-of-using-flash-cards-in-education>

3. Instrumente virtuale pentru a promova abilitățile cognitive în general și memoria de lucru, în special

a) Cheer Up! HAPPYneuron este acolo pentru a vă îmbunătăți memoria de lucru

Link: <http://www.happyneuron.fr/jeux#memory>

Tidy up !: Acest exercițiu combină memorarea unei serii de cuvinte, facilitată de gruparea lor în categorii logice și învățarea aranjamentului spațial al tabelelor de categorii. Utilizatorul poate selecta diferite nivele de dificultate. Scopul acestui exercițiu este de a lucra la capacitatea de a grupa elementele în mod logic în diferite categorii (funcție de limbă) și de a asocia fiecare cuvânt cu o categorie (care facilitează memorarea lor), memoria semantică (memoria cuvintelor), memoria spațială capacitatea de concentrare.

Obiectele, unde vă aflați ?: Acest exercițiu constă în memorarea locației a 6, 8 sau 10 imagini (figurative sau abstracte) pe celulele grilă și apoi găsirea acestei asociații în funcție de diferite modele de răspuns. Acest exercițiu face ca utilizatorul să creeze legături între două elemente de informație: una despre forma unei imagini și cealaltă despre locația sa. Această legătură facilitează memorarea acestora. Sunt necesare analize și concentrații vizuale bune.



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Forme și culori: În primul rând, utilizatorul trebuie să memoreze 6, 8 sau 10 figuri și apoi să le recunoască, printre altele, care diferă în forma lor sau în culoarea lor. Acest exercițiu activează memoria vizuală a formelor geometrice. De asemenea, este nevoie de o concentrare excelentă deoarece aceste forme sunt greu de verbalizat, adică nu le putem da un nume (spre deosebire de un obiect concret) și trebuie să fim atenți la detalii.

Memoria elefantului: Utilizatorul trebuie să memoreze 25 de cuvinte prezentate într-o rețea. Apoi trebuie să găsească aceste cuvinte amestecate, printre altele, în panouri cu 15 cuvinte. Acest exercițiu îi determină să găsească cu ușurință cuvintele unei liste. Aceasta îi va determina să-și dezvolte propriile metode de memorare (prin gruparea elementelor ...), esențiale atunci când utilizatorul dorește să memoreze o mulțime de informații.

b) Elaborarea memoriei de lucru cu CogniFit

Link: www.cognifit.com

Fabrica de bomboane: pentru a avansa prin acest joc, utilizatorul va trebui să codifice, să stocheze și să recupereze diferitele tipuri de informații pe care le văd. Efectuarea acestui exercițiu va activa modelele neuronale folosite la stocarea amintirilor. Îmbunătățirea acestei abilități poate ajuta utilizatorul să devină mai eficient în cazul activităților zilnice, cum ar fi studierea sau amintirea unde sunt cheile mașinii.

Crini de apă: În acest joc creier, utilizatorul va trebui să-și folosească memoria pentru a-și păstra și aminti ordinea în care se aprind stimulii de pe ecran. Cu acest joc, putem stimula conexiunile creierului folosite în diferitele tipuri de memorie. Acest exercițiu poate ajuta la stocarea mai ușoară a informațiilor ca memorie.



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Efectuarea pieselor: În acest joc, utilizatorul va trebui să-și amintească stimulii care au fost afișați anterior. Această activitate va activa și întări circuitele neuronale utilizate în memorie. Consolidarea acestor conexiuni vă poate ajuta atunci când vine vorba de activitățile zilnice, cum ar fi amintirea numelor sau fețelor clientului, cunoașterea locului în care ați parcat mașina sau cumpărarea de produse alimentare.

Numbers Line: Acest joc de memorie a fost creat pentru a testa abilitatea utilizatorului de a stoca și manipula informații. Utilizatorul va trebui să-și amintească numerele diferite de pe ecran și să poată face matematică mentală pentru a ajunge la numărul țintă. Acest lucru va întări rețelele neuronale utilizate în memoria de lucru și îmbunătățirea memoriei de lucru ne va ajuta să fim mai eficienți în sarcini cognitive complexe, cum ar fi înțelegerea limbii, cititul, matematica, învățarea sau raționamentul.

c) Iluminarea memoriei de lucru cu Lumosity

Link: www.lumosity.com

Exercițiile de memorie și exercitiile Monster Garden vizează îmbunătățirea memoriei de lucru. Memoria de potrivire este un n-backtask cu viteză rapidă, în care utilizatorii trebuie să compare stimulul curent cu cei prezentați anterior - memorezi rapid un grup de plăci pe o rețea. Asta înseamnă amintirea locației lor, și poate chiar a formelor pe care le creează.

Scopul Monster Garden este de a naviga printr-un labirint în timp ce se bazează pe memoria spațială pentru a evita obstacolele. Numărul de obstacole crește pe măsură ce abilitatea utilizatorului de a naviga în labirint se îmbunătățește. Ambele exerciții includ elemente de joc cum ar fi puncte de punctaj și bonusuri

d) Hrănirea capacității de memorare cu Memozor



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Link: www.memozor.com

Aceste jocuri de memorie sunt concepute special pentru adulți, care permit trenarea memoriei sau doar pentru a juca. Aceste jocuri de memorie sunt împărțite în diferite niveluri de dificultate în creștere:

Nivelul 1: jocuri de memorie ușoare pentru începătorii adulților ♣ forme simple, fără capcane ♣
16 cărți ♣ multe teme disponibile

Nivelul 2:

jocuri de memorie cu dificultate mică

♣ forme mai complexe, unele capcane

♣ 20 de cărți

♣ multe teme disponibile

Nivelul 3:

memorie pentru dificultatea medie a adulților

♣ forme complexe, multe capcane

♣ 20 de cărți

♣ multe teme disponibile

Nivelul 4: memorie dificilă pentru adulți

♣ forme complexe, multe capcane

♣ 36 de cărți

♣ multe teme disponibile





O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Easy memory games for adults - level 1



I. MANAGEMENTUL EMOȚIONAL

1. Dereglarea emoțională: teorii, contexte, realități

a) Instrumente pentru măsurarea reglării emoționale

"Reglarea emoțională" este un termen folosit în general pentru a descrie capacitatea unei persoane de a gestiona eficient și a răspunde la o experiență emoțională. Oamenii folosesc inconștient strategii de reglementare emoțională pentru a face față situațiilor dificile de mai multe ori pe parcursul fiecărei zile. Majoritatea dintre noi folosesc o varietate de strategii de reglare emoțională și sunt capabili să le aplice în diferite situații pentru a se adapta cerințelor mediului nostru. Unele dintre acestea sunt sănătoase, unele nu sunt. Strategiile de coping sănătoase, cum ar fi gestionarea stresului cu un program de mers pe jos, nu dăunează. Ele pot ajuta la difuzarea emoțiilor puternice, adesea permițând o mai bună înțelegere a ceea ce a dus la experiența emoțională.

"Dereglarea emoțională" este termenul folosit pentru a descrie o incapacitate de a folosi în mod regulat strategii sănătoase pentru difuzarea sau moderarea emoțiilor negative. În timp ce toți oamenii folosesc ocazional mai puține strategii de reglare emoțională ideale, persoanele care întâmpină în mod regulat probleme, ce simte emoții negative copleșitoare și intense sunt mult mai probabil să se bazeze pe strategii nesănătoase.



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

1. Una dintre cele mai populare scări pentru măsurarea reglării emoționale este DERS. Dificultățile în scala de reglare a emoției (DERS, Gratz și Roemer, 2004) este o măsură populară dar controversată de auto-raport care are ca scop evaluarea dereglării emoționale, concepută în mare măsură.

Modelul pe care se bazează DERS (Gratz și Roemer, 2004) propune patru aspecte largi ale reglării emoționale: (a) conștientizarea și înțelegerea emoțiilor; (b) acceptarea emoțiilor; (c) capacitatea de a controla impulsurile și de a se comporta în conformitate cu scopurile în prezența unui efect negativ; și (d) accesul la strategiile de reglare a emoțiilor care sunt percepute ca fiind eficiente pentru a se simți mai bine.

Acest model a fost îmbrățișat în primul rând în contextul aplicării clinice și al tratamentului aplicat.

2. Un alt instrument important pentru evaluarea emoției este chestionarul privind reglementarea emoțiilor (ERQ),

Este o scală de auto-raportare cu 10 itemi, concepută pentru a evalua utilizarea obișnuită a două strategii utilizate în mod obișnuit pentru a schimba emoția: reevaluarea cognitivă și supresia expresivă. Participanții răspund la fiecare element utilizând o scală Likert de 7 puncte, variind de la 1 (nu sunt de acord) până la 7 (sunt de acord cu totul). Recapitulările cognitive implică gândirea diferită a unei situații pentru a-și schimba sensul, pentru a-și modifica experiența emoțională. Exprimarea supresivă implică scăderea expresiei exterioare a emoției. Șase articole contribuie la subscala pentru reevaluarea cognitivă (de exemplu, "Când mă confrunt cu o situație stresantă, mă fac să mă gândesc la ea într-un mod care mă ajută să rămân calm"). Patru elemente contribuie la subscala pentru suprimarea expresivă (de exemplu, "Când simt emoții negative, mă asigur că nu le exprim").



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

b) Inventarul de evaluare a comportamentului funcției Executive-Adult™™ (BRIEF-A™) Testul

BRIEF-A de autoevaluare acoperă, de asemenea, acest EFD foarte specific: dereglarea emoțională. Cercetătorii americani au dezvoltat două scale diferite care le permit adulților să facă testul pentru a-și auto-evalua controlul emoțional și capacitatea lor de a se auto-monitoriza.

Pe de o parte, scala de control emoțional măsoară "impactul problemelor funcției executive asupra exprimării emoționale și evaluează capacitatea unui individ de a-și modela sau controla răspunsurile emoționale". De exemplu, dacă ne referim la raportul de investigație menționat anterior (adică, clientul de sex masculin în vârstă de 20 de ani care a efectuat testul de autoevaluare BRIEF-A în 2006), se pare că această persoană tânără este "în intervalul mediu, în vârstă". Aceasta implică faptul că se vede pe sine însuși ca fiind în măsură să moduleze sau să-și regleze emoțiile în general. El se descrie, în general, ca "reacționând la evenimente în mod corespunzător, fără izbucniri, schimbări de dispoziție bruscă și / sau frecvente sau perioade excesive de tulburări emoționale".

Pe de altă parte, scara Self-Monitor "evaluează aspecte ale conștientizării sociale sau interpersonale. Acesta surprinde gradul în care un individ se percepe pe sine ca fiind conștient de efectul pe care comportamentul său îl are asupra celorlalți". În ceea ce privește acest aspect foarte specific, tânărul menționat mai sus se consideră că nu are o percepție dificilă de a monitoriza impactul propriului comportament în cadrul social. Nu există nici o îndoială că rezultatele testului său pe aceste scale foarte specifice sunt pozitive, deși am observat că testul de autoevaluare BRIEF-A a dezvăluit dificultăți acestui tânăr să dețină și să codifice informațiile (vezi capitolul I Memoria de lucru) și vom vedea mai târziu că aceeași persoană are alte tulburări ale funcției executive.

c) Modelul brut pentru reglementarea emoțiilor



O2 –Set de intrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Una dintre cele mai populare și utile teorii de reglementare a emoțiilor vine de la psihologul James Gross (2014). "Modelul său de proces de reglementare a emoției" presupune că emoțiile sunt reacții la lume, deci dacă cineva vrea să se simtă diferit, ar trebui să încerce să gândească sau să acorde atenție diferit sau chiar să acționeze diferit. Gross consideră că reglementarea emoțiilor este procesul individual al felului de emoții, când apar emoțiile, cum să afecteze expresia experienței emoționale și a expresiei. Reglementarea emoțională implică procesul de schimbare a perioadei latente a emoției, timpul de apariție, durata, expresia comportamentului, experiența psihologică, reacția fiziologică și așa mai departe (Gross, 2002) Gross (2001) descrie un model de proces de reglementare a emoției folosind următoarea definiție: "Reglarea emoțională include toate strategiile conștiente și neconștiente pe care le folosim pentru a mări, menține sau scădea una sau mai multe componente ale unui răspuns emoțional" (Gross, 2001) .

Creșterea componentelor unui răspuns emoțional se numește regularea în sus a unei emoții, iar scăderea acestor componente se numește reglarea în jos a unei emoții.

Componentele pe care le consideră sunt

- (1) componenta experiențială (sentimentul subiectiv al emoției),
- (2) componenta comportamentală (răspunsurile comportamentale) și
- (3) componenta fiziologică (răspunsuri cum ar fi ritmul cardiac și respirația).

Oamenii folosesc strategii pentru a-și afecta nivelul de răspuns emoțional pentru un anumit tip de emoție. Ei diferențiază strategiile concentrate în antecedente și strategiile orientate spre răspuns.

Strategiile orientate spre antecedente sunt aplicate procesului de pregătire a tendințelor de răspuns înainte ca ele să fie complet activate.



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Strategiile focalizate pe răspunsuri se aplică activării răspunsului emoțional real, când o emoție este deja în curs de desfășurare.

În modelul său, Gross distinge patru tipuri diferite de strategii de reglementare a emoțiilor orientate antecedent, care pot fi aplicate în diferite puncte ale procesului de generare a emoțiilor:

- a. situația de selecție:* o persoană alege să se afle într-o situație care se potrivește cu nivelul de reacție emoțională pe care persoana dorește să o aibă pentru o anumită emoție
- b. modificarea situației:* o persoană modifică o situație existentă pentru a obține un nivel diferit de emoție
- c. desfășurarea cu atenție:* trecerea atenției la un anumit aspect și la schimbarea cognitivă
- d. schimbare cognitivă:* selectarea unui sens cognitiv la un eveniment.

Cea de-a cincea strategie de reglementare a emoției, modularea răspunsului, o strategie bazată pe răspunsuri se aplică după ce au fost generate tendințele de răspuns emoțional: o persoană încearcă să afecteze procesul de tendințe de răspuns devenind un răspuns comportamental. În articolul său, Gross preconizează că strategiile timpurii de reglementare a emoțiilor sunt mai eficiente decât strategiile care se aplică într-un moment ulterior (Gross)

d) Modelul A-B-C-D pentru gestionarea furiei

Una dintre emoțiile noastre de bază este furia. Furia este un fel de stare de spirit, este o reacție la frustrarea care apare atunci când una dintre nevoile noastre este lipsită, nemulțumită când avem dificultăți în atingerea scopului și adăugăm întregii situații o anumită "filozofie".

Cu alte cuvinte, pentru situațiile dificile care apar în viața noastră, ne alcătuim propria noastră ideologie, rezultând în formarea unei atitudini specifice, un model specific al comportamentelor



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

și reacțiilor noastre. Prin urmare, furia este o atitudine "furioasă" față de sine, față de oameni sau față de realitatea care ne înconjoară. Furia este una dintre acele emoții care aduce cu ea o mulțime de energie. De aceea, când suntem supărați, furioși, plini de furie și nemulțumire, ne putem simți energizați. Apoi avem dorința și puterea de a acționa, ceea ce duce la o anumită activitate. Cu toate acestea, ceea ce este important este activitatea și locul în care este direcționat fluxul acestei energii. Furia este o emoție perfect normală a omului și, atunci când este tratată în mod corespunzător, poate fi chiar considerată o emoție sănătoasă. Cu toții ne simțim furioși din când în când, dar acest sentiment ne poate determina să spunem sau să facem lucruri pe care le regretăm mai târziu. Furia ne poate reduce inhibițiile și ne face să acționăm necorespunzător. [Www.skillsyouneed.com]

Modelul A-B-C-D este o tehnică clasică de terapie comportamentală cognitivă (CBT) dezvoltată de unul dintre fondatorii CBT, Albert Ellis. Atunci când este aplicată în mod eficient, acest lucru poate ajuta la abordarea unei varietăți de dificultăți emoționale, inclusiv a problemelor de gestionare a furiei. Acest post explică modul în care funcționează modelul și cum să îl utilizați.

Prezentare generală a modelului A-B-C în contextul gestionării furiei:

- A = Activarea evenimentului Aceasta se referă la situația inițială sau "declanșează" furia.
- B = Sistemul de convingeri Sistemul dvs. de credință se referă la modul în care interpretați evenimentul activat (A).

Ce vă spuneți despre ce sa întâmplat?

Care sunt convingerile și așteptările tale despre cum ar trebui să se comporte alții?

- C = Consecințe

Cum te simți și ce faci ca răspuns la sistemul tău de credință; cu alte cuvinte, consecințele emoționale și comportamentale care rezultă din A + B.



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Când este supărat, este obișnuit să simți și alte emoții, cum ar fi frica, deoarece furia este o emoție secundară.

Alte "consecințe" pot include schimbări fizice subtile, cum ar fi senzația de căldură, înțepenirea pumnilor și respirații mai puțin adânci. Afișările comportamentale mai dramatice ale furiei includ strigățul, chemarea la nume și violența fizică.

- D = Discuție D se referă la un pas foarte important în procesul de gestionare a furiei. Trebuie să vă examinați credințele și așteptările.

Sunt nerealiste sau iraționale? Dacă da, care ar putea fi un mod alternativ și mai calm pentru a se referi la situație?

Prin "contestarea" acelor convingeri legate de situație, puteți adopta o abordare mai rațională și mai echilibrată, care vă poate ajuta să vă controlați mânia. [Gestionarea angerului: un manual de terapie cognitiv-comportamentală]

Instrumente și instrumente pentru dezvoltarea managementului emoțional al adulților

a) Instrumentul 1 Tehnica respirației. Respirația ne determină existența. Acest lucru este evident, dar nu apreciat. Facem mii de respirații în fiecare zi, fără să ne gândim că respirația adecvată afectează sănătatea și starea de spirit. Respirația nu este doar o sursă de energie - este, de asemenea, un remediu pentru nervii tulburi și o cheie pentru înțelegerea dumneavoastră.

Faceți-o - un exercițiu simplu de reducere a furiei (încercați să găsiți câteva minute de exercițiu în timpul zilei):

- Stați în spate, relaxați-vă mușchii, închideți-vă ochii.
- Inspirați nasul, expirați prin gură. • În timp ce inhalați, împingeți zona abdominală (folosind mușchii abdominali și diafragma), împingând aerul în partea inferioară a plămânilor.
- Țineți respirația și numărați până la cinci.
- Apoi expirați încet, slăbind umerii, trunchiul și stomacul.



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- Respirați liber, adânc.
- Trageți aerul imaginar ca un flux de curățare dătătoare de viață.

Împreună cu expirația, vizualizați murdăria care vă lasă. Respirația abdominală este modalitatea de bază de a respira în practica budistă și tai-chi. Aceasta presupune împingerea abdomenului în timp ce se inspiră și se trage atunci când se expiră. Se învață, printre altele, în școlile de maternitate, deoarece ajută la relaxarea mușchilor în timpul nașterii. În tai-chi se folosește și respirația inversă: în timpul inhalării, abdomenul este tras în sus și expulzat atunci când este expirat. Această tehnică este folosită pentru a acumula energie și a crește eficiența corpului. Respirăm astfel, de exemplu prin ridicarea unor greutate.

Oamenii care practică yoga folosesc Pranayama - o tehnică de respirație care constă în respirația, expirarea și oprirea respirației. Inhalarea asigură forța vieții, expiră curăță corpul de toxine. În momentul întreținerii respirației, energia se răspândește pe tot corpul.

În anii 1980, Rebirthing, popularizat de americanul Leonard Orr, a fost o metodă populară de respirație conștientă. Controlul respirației este aici un element de auto-dezvoltare și vizează renașterea prin atingerea experiențelor de naștere și depășirea blocajelor asociate cu aceasta. În prezent, "terapia cu respirație" este utilizată în terapii, combinând mai multe metode. Această tehnică a fost dezvoltată de un australian, profesor de yoga Nemi Nath. De asemenea, conexiunea la respirație lucrează și pe voi înșivă. Respirația conștientă constă în respirația netedă a expirării. În timpul sesiunii terapeutice de o oră, sistemul nervos este tăcut, emoțiile sunt evacuate, ne calmăm.

Instrumentul 2 Tehnica jocului de rol "pantofi dreapta"

Titlul activității: Încercați să mergeți în pantofi - Roleplay

Obiective de învățare:



sofia

O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- Îmbunătățirea abilităților de comunicare și capacitatea de rezolvare a problemelor. Participanții pot încerca mai multe metode de comunicare și comportament în mediul simulat și pot afla care soluții sunt eficiente sau nu
- Extinderea unor noi perspective: Participantul devine mai familiarizat cu mai multe aspecte și perspective și poate să-și extindă capacitatea de rezolvare a problemelor
- O mai bună auto-observare și observare a celorlalți: Participanții sunt capabili să reflecte mai bine comportamentul propriei lor și al altora

Durata activității: 15-30 min (durată variabilă)

Instrucțiuni pentru desfășurarea activității: Puteți face diferența între rolurile spontane și instruite. Un rol rotativ spontan ridică situații și probleme de zi cu zi, de ex. un conflict în sala de clasă. În acest caz, ar trebui să se acorde doar o scurtă ispășire și o poveste de fundal, procesul de joc și rolul de proiectare ar trebui să fie flexibile.

Într-un joc de rol instruit, situațiile și problemele definite devin procesate, de ex. un interviu de angajare, discuții cu un client etc.

Rolurile instruite sunt subdivizate în faza de pregătire, în perioada de joc și în faza de evaluare. Profesorul trebuie să pregătească rolul de roluri: poate pregăti materialul informativ și echipamentul necesar, definește diverse roluri etc.

În faza de pregătire participanții primesc informații despre situația de plecare (de exemplu interviu pentru angajare) și roluri diferite (de exemplu, intervievatorul de locuri de muncă, solicitantul). În timpul perioadei de plată, când participanții selectați participă, ceilalți participanți respectă rolul de rol și iau notă de comportamentul actorului.

Profesorul nu ar trebui să ia măsuri corective. În cazul în care este disponibilă o cameră video, puteți înregistra rolurile pe video, astfel încât actorii să poată observa și performanța lor ulterior.





sofia

O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

În faza de evaluare actorii au ocazia să vorbească despre performanță, rolul și emoțiile lor. Alți participanți care au observat jocul roleplay, sunt invitați să furnizeze feedback cu privire la jocul de roluri. Sugestiile de îmbunătățire pot fi dezvoltate ca o etapă ulterioară și de închidere.

Lista elementelor necesare desfășurării activității:

- În funcție de cerere: birou, scaune, material informativ, cartele de rol, .

Materiale necesare desfășurării acestei activități: -

Alte resurse:

- <http://methodenpool.uni-koeln.de/download/rollenspiele.pdf>
- <http://www.bpb.de/lernen/grafstat/grafstat-bundestagswahl-2013/148888/rollenspiel-durchfuehren>
- https://de.islcollective.com/resources/search_result?Tags=rollenspiel
- <https://bewerbung.com/rollenspiel/>

b) Instrumentul 3 "Echipa interioară"

Titlul activității: "Inner-Team" - Friedemann Schulz von Thun
Friedemann Schulz von Thun a susținut că atunci când ascultăm în noi înșine, rareori găsim o singură "voce" atunci când ne confruntăm cu o anumită situație sau subiect. Diferitele "voci interioare", care pot fi considerate și ca o echipă interioară, nu sunt în majoritatea cazurilor în acord; unii membri ai echipei sunt mai puternici și mai dominanți, încercând să influențeze munca în echipă. Astfel, "echipa interioară" influențează în mod constant comunicarea și acțiunile noastre. În consecință, ciorchinele de certuri din interiorul unei persoane pot fi extrem de enervante și deranjante și pot duce la paralizie comportamentală. Cu toate acestea, aceasta nu este o tulburare mentală, ci o condiție umană normală. Această "pluralitate interioară" este, în cele din urmă, de dorit, deoarece exprimă diferitele perspective și puncte de vedere. Ele pot





O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

reflecta, de asemenea, diferite experiențe, nevoi și priorități din trecut în viață. Numai atunci când o persoană "unifică" toate "vocile" din interior, cu alte cuvinte, atunci când membrii echipei găsesc un compromis, se va reacționa extern.

Provocarea este de a identifica "membrii echipei interne" adecvate și echilibrul dintre ele, pentru a ajunge la un acord cu privire la o anumită problemă.

Obiective de învățare:

- Să fie capabili să identifice cauzele care influențează starea emoțională proprie
- Să sensibilizeze asupra preocupărilor proprii și să dezvolte gândirea critică
- Învățați să abordați problemele și să nu le amânați
- Să încurajeze responsabilitatea de sine

Durata activității: 20-25 minute

Instrucțiuni pentru desfășurarea activității:

Această metodă poate fi utilizată într-o sesiune de coaching, folosind scaune goale care le fixează într-un cerc. Fiecare "membru al echipei interne" este repartizat pe un scaun. Antrenorul preia conducerea acestei "echipe" și organizează o "întâlnire a echipei interne". Clientul va sta ulterior pe diferite scaune și va încerca să reprezinte punctul de vedere al acestei personalități "interioare".

Următoarele aspecte ar putea fi discutate:

- care sunt punctele tale forte și rolul tău în echipă?
- ce riscuri sunt asociate cu acțiunile dvs.?
- cum ai de-a face cu ceilalți membri
- ce aveți nevoie pentru a vă dezvolta pe deplin punctele forte?



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Într-o "întâlnire internă a echipei", clientul devine adesea conștient de conflictele interne "ascunse" și recunoaște care "membru" în "echipa interioară" ar putea fi prea puternic, prea slab sau își dă seama că "liderul echipei" părtinitoare și nu ia în considerare alte perspective.

Lista elementelor necesare desfășurării activității:

- 4-5 scaune goale
- O cameră pentru coaching individual.

Alte resurse:

- <http://psyche-und-arbeit.de/?p=6152>

- <https://projekte-leicht-gemacht.de/blog/pm-methoden-erklaert/das-innere-team-bist-du-nur-einer-oder-doch-viele/>

1. Instrumente virtuale pentru promovarea abilităților cognitive în general și managementul emoțional, în special

a) Testul Institutului pentru Sănătate și Omul Potențial de inteligență emoțională

Link: <http://www.ihhp.com/free-eq-quiz/>

Testați-vă inteligența emoțională: Testul Institutului pentru Sănătate și Omul Potențial de inteligență emoțională descrie situațiile pe care fiecare le-a experimentat în viața de zi cu zi (de exemplu, primind feedback negativ). Răspunsul la întrebări va oferi cea mai corectă evaluare a nivelului Inteligenței Emoționale. Testul constă în a răspunde unei serii de 26 de întrebări, conform unei scale de satisfacție: "nu sunt de acord", "sunt de acord", "nici nu sunt de acord, nici nu sunt de acord", "sunt de acord" sau "sunt puternic de acord".

Prima parte se referă la modul în care utilizatorul reacționează în situații diferite. În a doua parte, utilizatorul este rugat să răspundă la întrebări despre percepția sa despre șeful său. De exemplu, patru întrebări se referă la procentul estimat de timp în care utilizatorul a evitat o



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

anumită situație la locul de muncă. Ultimele două întrebări se concentrează pe efectul de a evita lucrurile pe care le-a avut asupra utilizatorului.

Odată ce utilizatorul a luat testul, acesta va primi rezultate, precum și recomandări privind modul în care își poate gestiona mai bine emoțiile și se poate conecta mai eficient cu ceilalți, mai ales atunci când se află sub presiune.

c) Retiaperte Link:? →

Eserciziperlamente este o colecție de software simplu creat special pentru acest tip de instruire. Este un set eterogen de sarcini, printre care terapeutul poate alege tipul de exerciții care se potrivește cel mai bine cu caracteristicile pacientului individual, modularea dificultăților și modul de efectuare a acestora. Software-ul nu necesită o instalare specifică. După descărcare, dezarhivați fișierul pentru a-l utiliza. Acest program poate fi copiat, distribuit și rulat liber. Orice utilizare pentru aceasta este exclusă, iar exercițiile sunt în italiană.

d) Setul de instrumente de inteligență emoțională

Link: <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-toolkit.htm>

Emotional Intelligence Toolkit este un ghid virtual pentru a face gândurilor neplăcute, pentru a gestiona stresul și emoțiile puternice, îmbunătățind abilitățile tale.

Setul de instrumente vă poate ajuta:

- Să schimbați starea de spirit și atitudinile care se înfrâng
- Să gestionați rapid stresul și anxietatea
- Să rămâneți conectat la ceea ce simțiți și la fel de bine
- să vă urmați speranțele și visele

Setul de instrumente este construit în așa fel încât fiecare secțiune să conțină material video, consiliere proactivă sub formă de text și exerciții bazate pe meditație.



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Setul de instrumente se bazează pe transformările recente care au avut loc în domeniul psihologiei. Emoția este acum în centrul teoriei clinice și la schimbările psihologice. De asemenea, acum știm că toate gândirea noastră beneficiază foarte mult de a avea o componentă emoțională. Pe măsură ce dezvoltați capacitatea de a recunoaște și de a înțelege mai bine propriile dvs. emoții, veți găsi mai ușor să înțelegeți cum se simt ceilalți, îmbunătățind modul în care comunicați și ajutându-vă să înflorească relațiile personale și profesionale. Și, pe măsură ce aduceți stresul în echilibru și învățați să tolerați chiar emoții neplăcute, veți descoperi că capacitatea dvs. de a trăi emoții pozitive a crescut și sa intensificat. Veți găsi mai ușor să jucați, să râdeți și să vă bucurați de bucurie. Indiferent cât de stresat sau emoțional de sub control vă simțiți acum, trăind pe aceste instrumente, viața poate și va deveni mai ușoară și mai strălucitoare. [Co-fondator al HelpGuide, Dr. Jeanne Segal]

- e) <http://www.cognitrom.ro/platforma-paxonline> include programe de dezvoltare personală (managementul stresului, îmbunătățirea relațiilor interpersonale, emoții pozitive, managementul timpului, calitatea somnului)

Centrul de psihoterapie Cognitrom este un centru privat de psihoterapie și cercetare care reunește specialiști în psihologie, neurologie cognitivă și IT.

Activitățile vizate:

- Psihoterapia anxietății, atât în format clasic (adică întâlniri față în față, la cabinet) cât și online (sau combinate) prin intermediul platformei PAXonline de psihoterapie profesională;
- evaluarea și diagnosticul psihologic, prin interviuri clinice validate și instrumente psihologice; precum și
- cercetarea și dezvoltarea în domeniul sănătății electronice (de exemplu, platforma PAXonline) și în psihodiagnostice (de exemplu platforma CAS, PDSQ, EMAS)

https://www.paxonline.ro/?q=ce_este_PAX



sofia

O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Pentru fiecare tulburare de anxietate există un program de psihoterapie și dezvoltare personală care constă în mai multe module. Fiecare modul constă dintr-o serie de informații și exerciții destinate optimizării statutului personal. Aceste module pot fi gestionate independent sau cu ajutorul unui psihoterapeut, în funcție de dorințele fiecărui utilizator. Psihoterapeutul este asistat fie prin comunicare asincronă (mesaje scrise), fie prin comunicare sincronă (videochat). Construcția acestor programe de psihoterapie se bazează pe principiile psihoterapiei cognitiv-comportamentale (TCC).

Aceasta implică implicarea activă, practica repetată, persistența, coerența și răbdarea. Ce este dependentă de această formă de psihoterapie este că funcționează cu adevărat. CBT este mai eficientă decât medicamentul în tratamentul depresiei, tulburărilor de anxietate și nu are efecte secundare negative asupra medicamentelor.

Dincolo de unul sau mai multe programe de psihoterapie și de dezvoltare personală, avem câteva aplicații disponibile în cadrul Platformei PAX care vor contribui la creșterea eficacității acestor intervenții. Aceasta este componenta Resurse și specificități, Portofoliul personal, Forumul de discuții și Asistența psihoterapeutică. Cele 6 programe de psihoterapie și dezvoltare personală, plus aplicațiile adiacente descrise mai sus, sunt disponibile după înscriserea la platformă <https://www.paxonline.ro/>

Platforma PsyTech-MATRIX este prima în România și unul dintre cele mai avansate sisteme din lume, bazându-se pe tehnologia de ultimă generație și combinând metode psihoterapeutice semnificative. Profesorul Daniel David, specialist în terapia realității virtuale de la BBU, este directorul ambiciosului proiect "Star-Gate Psy". El a efectuat tratament și cercetare pentru diferite simptome, cum ar fi anxietatea, fobia, depresia și ADHD. "Terapia realității virtuale are multe avantaje în ceea ce privește controlul, siguranța, măsurătorile precise, reducerea timpului și, uneori, rentabilitatea, comparativ cu metodele tradiționale de psihoterapie. Tehnicile virtuale pot fi incorporate în orice formă cunoscută de psihoterapie, de la cognitiv-comportamental la psihodinamic și umanist-existential", a spus Daniel David. "Un mediu imersiv al realității virtuale este cât se poate de apropiat de un





sofia

O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

mediu real. Ne permite să obținem rezultate precise și să controlăm informațiile pe care le primește clientul într-un cadru natural. Într-o performanță marginală, acest tip de tratament este foarte util, deoarece ne ușurează să analizăm procese mai complexe, integrarea și înțelegerea proceselor de psihoterapie.

O instalare completă a sistemului interactiv 3D Icube, furnizat de EON Reality, a avut loc în noua clădire numită AVALON (Laboratoarele de aplicații virtuale avansate de la Napocensis), ca parte a proiectului "Star-Gate Psy", bazat pe un grant de la Autoritatea Națională pentru Cercetare.

Platforma este alcătuită dintr-un "centru pentru terapia robotului și terapia realității virtuale" și este alcătuită din cinci laboratoare, fiecare dotată cu sisteme imersive cum ar fi mediul EON Icube, incluzând un "Star Trek-Holodeck Lab, Stress Control Lab, Laboratorul de Control și un Laborator de date care se concentrează pe utilizarea roboților în psihoterapie. Toate cele cinci laboratoare de vârf sunt echipate cu cea mai recentă tehnologie, susținută în principal de granturile naționale și internaționale ale profesorilor, dr. Daniel David. Proiectul este creat în colaborare cu universități de vârf, organizații internaționale și companii dedicate noilor tehnologii și terapiei realității virtuale

Alte resurse

<https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>

<http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-presa-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>

<http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/plaforma-skyra-avanpremiera/>

<http://www.psytech.ro>

<http://www.psychotherapy.ro>

www.eonreality.com

III. APTITUDINI ORGANIZATORICE

1. Deficitul de atenție organizațională: teorii, contexte, realități

a) Inventarul de evaluare a comportamentului funcției Executive-Adult™ (BRIEF-A™)

Erasmus+ Proiectul Sofia

Strategii de întărire a funcțiilor executive la adulți

Nr. proiect: 2017-1-FR01-KA204-037216



Erasmus+



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Încă o dată, Inventarul de Evaluare a Comportamentului al Executive Function-Adult Version [™] (BRIEF-A [™]) a identificat deficiența de atenție organizațională ca fiind o dificultate majoră, deoarece populația lor de eșantion a exprimat că au avut probleme cu planificarea și organizarea că a interferat cu capacitatea lor de a termina zi de zi la domiciliu sau la serviciu.

Scala Plan / Organizare măsoară capacitatea unui individ de a gestiona cererile actuale și orientate spre viitor. Scara este compusă din două elemente: planificați și organizați. Pe de o parte, componenta Plan captează "abilitatea de a anticipa evenimente viitoare, de a stabili obiective și de a dezvolta etape secvențiale adecvate înainte de timp pentru a îndeplini o sarcină sau o activitate".

Pe de altă parte, componenta Organizați se referă la "capacitatea de a aduce ordinea la informație și de a aprecia ideile principale sau conceptele-cheie atunci când învățați sau comunicați informații". Dacă ne uităm la raportul de anchetă menționat anterior (adică, clientul de sex masculin în vârstă de 20 de ani care a efectuat testul de autoevaluare BRIEF-A în 2006), acest tânăr a prezentat dificultăți relativ mari cu "planificarea și organizarea informațiilor, impact negativ asupra abordării sale în rezolvarea problemelor".

Încă o dată, testul BRIEF-A confirmă faptul că deficiența de atenție organizațională poate afecta pe oricine dintre noi. Acest lucru poate avea un impact mai mare asupra vieții noastre de zi cu zi și în special asupra activităților noastre profesionale.

2. Instrumente și instrumente pentru dezvoltarea abilităților organizatorice ale adulților

a) Instrumentul 1 Calendarul colorat

Titlul activității: Calendarul plin de culoare

Obiective de învățare:

- Să ne putem stabili prioritățile prin stabilirea numirilor personale și profesionale



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- Pentru a putea efectua mai multe tipuri de sarcini în același timp sau într-un timp scurt (de exemplu, să ne reamintim o întâlnire, o plată, o zi de naștere, un termen important profesionist sau personal, luați medicamente

Durata activității: de la câteva minute sau până la o oră în fiecare zi (în funcție de numărul de sarcini)

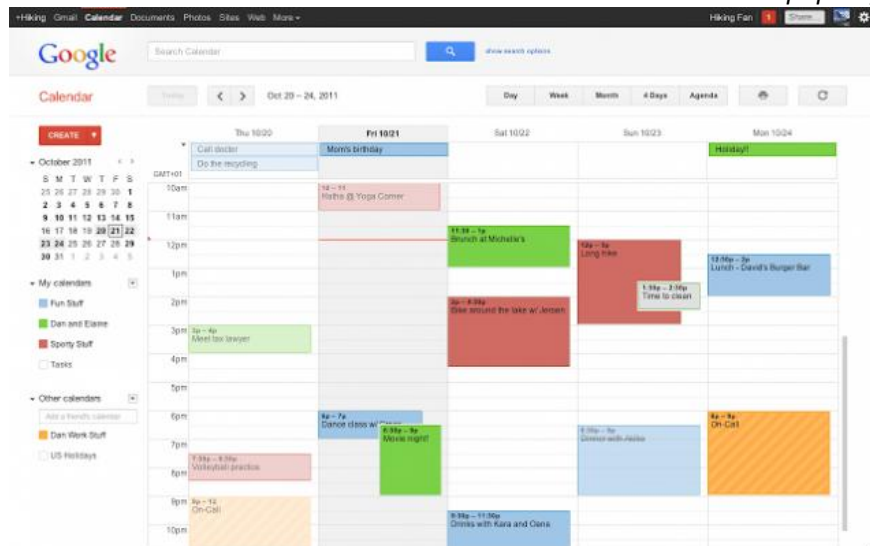
Instrucțiuni pentru desfășurarea activității: Este din ce în ce mai important să avem un instrument disponibil pentru a ne ajuta să ne marca munca și angajamentele personale / numirile.

Iată mai multe exemple pentru calendarele online și offline:

- Google Calendar Prima resursă gratuită care vine în minte atunci când este vorba de organizarea programărilor, a angajamentelor și a diferitelor activități este Google Calendar. ne plac din multe motive: este simplu și intuitiv, este sincronizat pe toate dispozitivele cu care accesați contul dvs. Google (PC, smartphone, tabletă) și vă permite să organizați cu ușurință toate activitățile. Puteți marca o întâlnire, puteți înregistra diverse activități pentru a reda și a atribui fiecăruia o anumită culoare, astfel încât să le categorizați și să le recunoașteți imediat și puteți, de asemenea, să memorați un eveniment care se repetă continuu și pentru o perioadă lungă de timp. În doar câțiva pași, Calendarul Google oferă un jurnal gratuit eficient chiar și pentru cei care au puțină încredere în PC și pe Web.



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă



- Microsoft Office

Cu Word și Excel, puteți profita de șabloane gratuite zilnice, lunare sau anuale, care vă permit să urmăriți și să vă organizați toate activitățile, în funcție de frecvența și frecvența cu care le faceți.

Office vă oferă numeroase șabloane gratuite, pe care le puteți personaliza după cum doriți. Nu numai că puteți crea agende de diferite tipuri și cu obiective diferite: agendă pentru conferințe, agendă pentru întâlniri de afaceri, agendă automată de întâlnire, care vă permite să programați elemente de agendă a căror durată este ajustată automat în funcție de adăugarea sau editarea altor articole.

Mozilla Thunderbird Mozilla Thunderbird este unul dintre cele mai avansate și eficiente programe de administrare a e-mailurilor, jurnalului și calendarului. Este ușor de configurat și personalizat și are multe caracteristici. Cum de a copia e-mailuri în Gmail, Mozilla, Thunderbird este un software open source gratuit, care vă permite să gestionați simultan diferite cutii poștale, să stocați e-mailurile trimise și primite pe PC, pentru a vă programa programul. În plus, software-ul este compatibil cu toate sistemele de operare importante (Linux, Windows, MacOS)

Erasmus+ Proiectul Sofia

Strategii de întărire a funcțiilor executive la adulți

Nr. proiect: 2017-1-FR01-KA204-037216

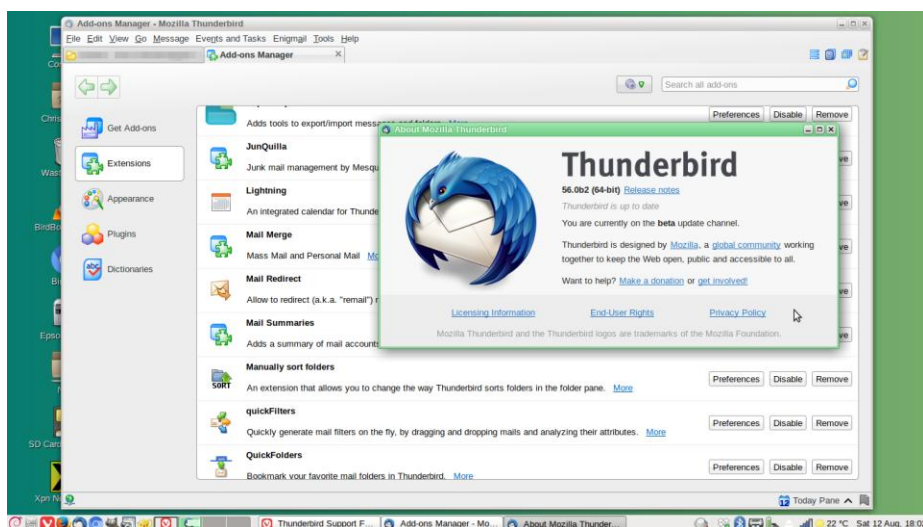


Erasmus+



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

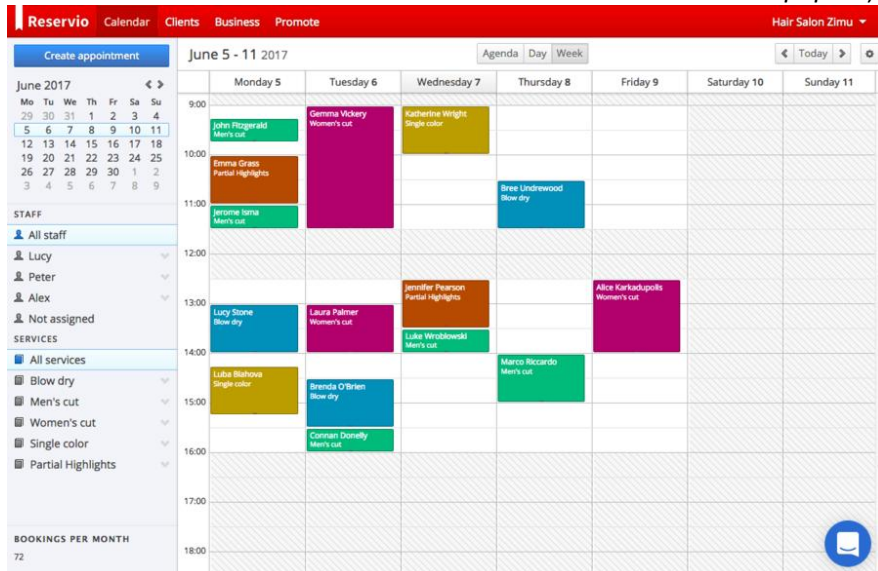
și vă oferă o serie de extensii gratuite care vă permit să vă personalizați mai bine experiența, în funcție de nevoile și nevoile dvs.



Reservio Reservio este un program complet, cu ajutorul căruia puteți accesa multe funcții și puteți organiza munca și activitățile zilnice cu eficiență și simplitate. Reservio vă permite să programați întâlniri și întâlniri de grup online gratuit, să aveți un memento al clienților dvs. și să le oferiți un serviciu de reamintire pentru a vă aminti setul de întâlniri prin trimiterea unei notificări prin e-mail sau prin mesaj text. Nu numai că software-ul vă permite să programați rezervările online 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână, pentru a obține rapoarte despre activități, întâlniri, clienți și pentru a integra celelalte instrumente de comunicare pe care le utilizați, cum ar fi Google



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă



Calendar și site-ul dvs. web.

- *Rainlendar* Rainlendar este un program online gratuit pentru calendare și calendare: pe desktop puteți vizualiza, personaliza și organiza activități, întâlniri și întâlniri. Rainlendar are două calități foarte importante: vă oferă o interfață ușor de personalizat și vă oferă un sistem de memento foarte util și simplu de instalat.

Lista elementelor necesare desfășurării activității:

- Un computer, un comprimat și / sau un smartphone
- Descărcarea aplicațiilor și a software-ului menționate mai sus

Materiale necesare desfășurării acestei activități:

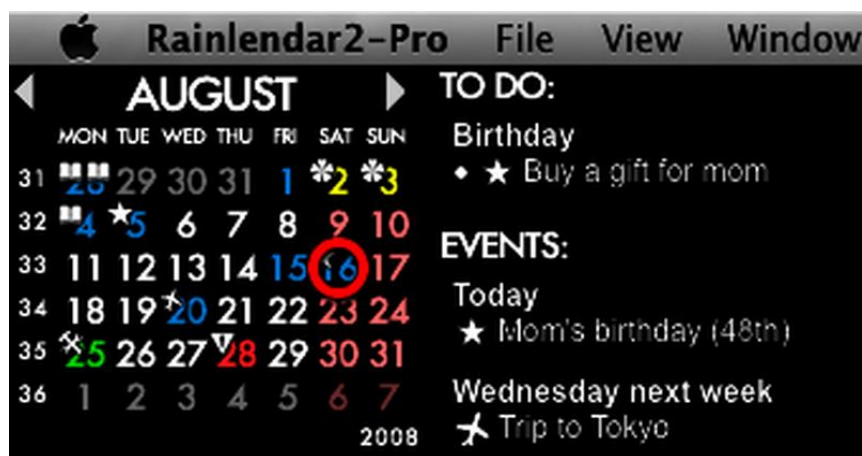
- Alte resurse: - <https://calendar.google.com/calendar/r>





O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- <https://office.live.com/start/Calendar.aspx> - <https://www.thunderbird.net/en-US/calendar/> - <https://www.reservio.com/features/calendar/> - <https://www.rainlendar.net/cms/index.php>



Lista elementelor necesare desfășurării activității:

- Un computer, un comprimat și / sau un smartphone
- Descărcarea aplicațiilor și a software-ului menționate mai sus

Materiale necesare desfășurării acestei activități: - Alte resurse: -
<https://calendar.google.com/calendar/r> - <https://office.live.com/start/Calendar.aspx> -
<https://www.thunderbird.net/en-US/calendar/> - <https://www.reservio.com/features/calendar/> -
<https://www.rainlendar.net/cms/index.php>

b) Instrumentul 2 Tehnica Pomodoro

Titlul activității: Tehnica Pomodoro

Obiective de învățare:

- Îmbunătățirea interesului și concentrării: Participanții vor fi capabili să facă o activitate concentrată



sofia

O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- Îmbunătățirea managementului timpului personal: Participanții învață să stabilească priorități și să facă față multor sarcini multiple
- mai bună agilitate mentală: schimbarea muncii concentrate și a pauzelor periodice va spori mobilitatea intelectuală a participanților

Durata activității: 30-150 min (durată variabilă)

Instrucțiuni pentru desfășurarea activității:

Tehnica Pomodoro se bazează pe ideea că pauzele frecvente sporesc agilitatea mentală.

Tehnica constă în cinci etape:

- 1) Oferiți participanților sarcini scrise.
- 2) Setați cronometrul / ceasul de bucătărie timp de 25 de minute.
- 3) Participanții lucrează pe sarcinile lor definite până când se aude alarma.
- 4) Participanții fac o notă (X) și fac o pauză de 5 minute.
- 5) Continuați cu aceiași / o altă sarcină pentru următoarele 25 de minute până când alarma va suna din nou, faceți o pauză, lucrați cu focalizare, După patru pomodoros / reruns este utilă o pauză mai lungă (15-20 minute).

Tehnica Pomodoro poate fi folosită pentru activități extinse. Este util să sortați lista de sarcini în funcție de prioritate. După soluționarea unei singure sarcini, ea devine depășită. Acest lucru oferă un sentiment de împlinire participanților.

Lista elementelor necesare desfășurării activității:

- Cronometru, ceas de bucătărie
- Diverse sarcini scrise (oricare ar fi hârtie și creion, un calculator ...)

Materiale necesare desfășurării acestei activități:

-

Alte resurse:





O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Pomodoro-Technik>
- <https://francescocirillo.com/pages/pomodoro-technique>

c) Instrumentul 3 Tehnica proiectului

Titlul activității: Tehnica proiectului

Obiective de învățare:

- Creșterea capacității de a face alegeri
- Îmbunătățirea libertății de a lua decizii
- Crește capacitatea de a analiza în mod analitic problemele și problemele
- Crește capacitatea de a construi o hartă a beneficiilor și riscurilor →
- Crește capacitatea de a delega și de a îndeplini sarcinile primite
- Se dezvoltă abilitatea de a lucra într-un grup

Durata activității: 60-180 min (durată variabilă)

Instrucțiuni pentru desfășurarea activității: Lucrul cu metoda proiectului este un instrument didactic și educațional bun și dovedit. Acesta pune participanții la proiect în fața necesității de a lua inițiativa în procesul didactic, care modifică atitudinea lor, conducând la o mai mare independență și activitate. Ei își dezvoltă abilitățile în munca de grup și comunicarea eficientă. De asemenea, se pregătesc pentru munca profesională, deoarece astfel de aptitudini sunt din ce în ce mai des solicitate de angajați. În această metodă este importantă o împărțire clară a rolurilor în supervizorul proiectului și în grupurile de proiecte compuse din participanți. *Sarcinile supervizorului proiectului sunt:*

- Definirea domeniului tematic al proiectului.
- Luarea unei decizii cu privire la durata proiectului.
- Luarea deciziei privind componența grupurilor.



sofia

O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Echipele ar trebui să aibă între 4 și 6 persoane, iar membrii acestora pot fi selectați la discreția supervisorului, decizia participanților sau la întâmplare.

- Explicarea sau reamintirea principiilor de lucru folosind metoda proiectului.
- Prezentarea criteriilor de evaluare a proiectelor. Grupurile de ajutoresă stabilească obiective și instrumente de lucru.
- Să aibă grijă pentru o repartizare corectă a sarcinilor și adaptarea lor la abilitățile participanților și participanților la proiect.
- Decizia privind forma reuniunilor consultative și desfășurarea acestora.
- Supervisorul depinde de cursul întâlnirii și de decizia de participare a tuturor sau a unei echipe de proiect.
- Grupurile însoțitoare în timpul implementării proiectului, ajută la găsirea răspunsurilor la întrebările care vor apărea.
- Stimularea participanților și a participanților la proiect.
- Ajută la rezolvarea tuturor problemelor și conflictelor din grup.

Sarcinile grupului de proiect sunt:

- Crearea unui plan și a unui program de activități în conformitate cu obiectivele proiectului.
- Îndeplinirea îndelungată și independentă a sarcinilor în conformitate cu programul adoptat de grup.
- Menținerea legăturii cu supraveghetorul proiectului, informându-l în timpul întâlnirilor de consultare cu privire la progresul activității și posibile probleme.
- Completarea sistematică a foilor de lucru.
- Pregătirea documentației de proiect care poate fi utilă pentru crearea prezentării finale a rezultatelor muncii.





sofia

O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- Pregătirea unei prezentări atractive a efectelor muncii.

Sarcinile comune sunt:

- Stabilirea unor date convenabile pentru întâlnirile de consultare.
 - Sprijinirea contactului supraveghetorului și a grupurilor de proiect la ședințele de consultare și în format electronic.
 - Conștiinciozitate în îndeplinirea sarcinilor.
- Grijă pentru o atmosferă bună de lucru.
 - Menținerea atitudinii de deschidere spre noi experiențe și idei ale altor oameni.
 - Discutarea și evaluarea efectelor muncii. O idee bună și motivantă este prezentarea efectelor muncii în grup la o audiență mai largă. Puteți să o faceți sub forma unei expoziții, a unui festival sau să le postați pe site.

3. Instrumente virtuale pentru a promova aptitudinile cognitive în general și abilitățile organizaționale în special

a) Testul Organizației Quizmoz și al Abilităților de Planificare

Link: www.quizmoz.com

Abilități de organizare și planificare: Testul Quizmoz Organization și Planning Skills (Abilități de organizare și planificare) este conceput astfel încât să îi ajute pe utilizator să estimeze cât de metodic și regulat este în viața personală și profesională. Acest test va ajuta, de asemenea, utilizatorul să estimeze cât de bine a fost planificat el / ea și viața lui / ei. Acest test îi va oferi, de asemenea, o analiză detaliată, aprofundată a abilităților sale de organizare și planificare și modul în care poate îmbunătăți punctele sale slabe. Utilizatorul trebuie să răspundă la 25 de întrebări conform unei scale de satisfacție





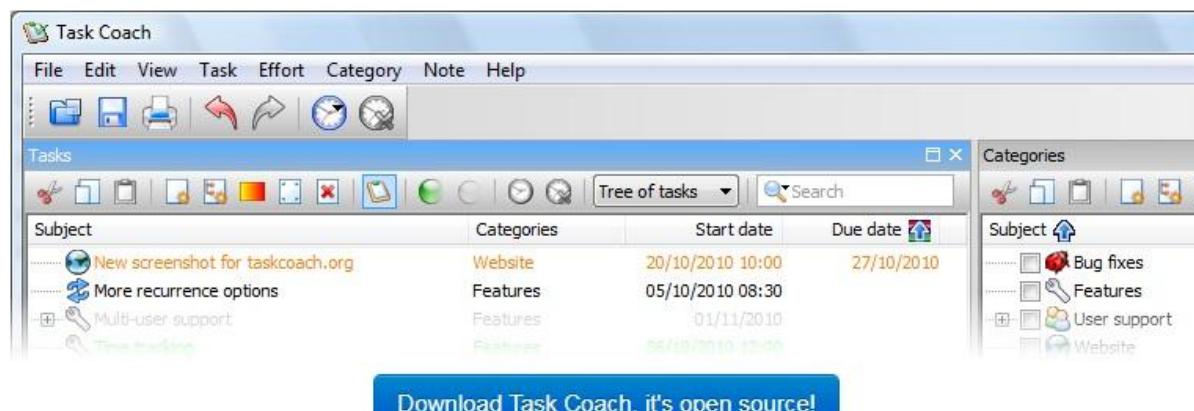
O2 –Set de intrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

1.	I like things to be organized a certain way, and I like for them to continue being organized in that fashion.	
a.	☐	This statement about me is completely true
b.	☐	This statement about me is mostly true
c.	☒	this statement can be true or false but it depends on things
d.	☐	This statement about me is mostly false
e.	☐	This statement about me is completely false

b) Antrenor de sarcini

Link: <https://www.taskcoach.org/>

Aplicație populară pentru gestionarea sarcinilor, disponibilă complet gratuit și bazată pe surse deschise. Obiectele centrale din Task Coach sunt sarcini. Aplicația are capacitatea de a coordona sarcinile cu cutia poștală și calendar.



Acesta este conceput pentru sarcini compozite, și oferă, de asemenea, urmărirea efortului, categorii, note și multe altele. Task Coach este disponibil pentru Windows, Mac OS X, Linux, BSD, iPhone, iPad și iPod Touch.

Versiunea desktop a Task Coach are următoarele caracteristici principale:

Crearea, editarea și ștergerea sarcinilor și sub-sarcini



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Sarcinile au un subiect, o descriere, o prioritate, o dată de începere, o dată scadentă, o dată de finalizare și un memento opțional. Sarcinile se pot relua pe o bază zilnică, săptămânală sau lunară.

- Sarcinile pot fi văzute ca o listă sau ca un copac.
- Sarcini pot fi sortate după toate atributele de activitate, de ex. subiect, buget, buget stânga, data scadenței etc.
- Mai multe filtre spre exemplu ascundeți sarcinile finalizate sau vizualizați numai sarcinile care se așteaptă astăzi.
- Sarcini pot fi create prin tragerea unui mesaj de poștă electronică de la un utilizator de poștă electronică la un vizualizator de sarcini.
- Atașamentele pot fi adăugate la sarcini, note și categorii prin tragerea și plasarea fișierelor, a mesajelor e-mail sau a URL-urilor pe o sarcină, o notă sau o categorie.
- Starea sarcinii depinde de sub-sarcină și invers. De exemplu. dacă marchezi ultima subțasmă neterminată ca fiind completă, sarcina părinte este marcată automat ca completă.

c) Virtual Classroom

Prin aplicarea tehnicilor utilizate în terapia comportamentală cognitivă într-un mediu virtual imersiv, cercetătorii de la Universitatea Babeș-Bolyai din România au dezvoltat un program care promite un mare succes pentru tratamentul ADHD.

Profesorul Daniel David, specialist în terapia realității virtuale la Departamentul de Psihologie Clinică și Psihoterapie al Universității Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca, a dezvoltat împreună cu o echipă de cercetători un nou concept pentru o "intervenție virtuală în clasă" sistem pentru ADHD. Anterior, sistemele "Virtual Classroom" pentru ADHD s-au axat în principal pe evaluare, mai degrabă decât pe intervenții.



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

Este primul program pentru tratamentul ADHD care permite medicilor să utilizeze tehnici de terapie cognitivă (CBT) într-un mediu 3D imersiv și dinamic, în care este posibilă interacțiunea, urmărirea comportamentului și înregistrarea performanțelor.

Sistemul de intervenție virtuală în clasă oferă un instrument eficient și rentabil pentru măsurarea și tratamentul performanței atenției, dincolo de metodele tradiționale existente. "Abilitatea de a implementa tehnicile CBT concepute pentru o clasă reală într-una virtuală, combinată cu posibilitatea unui control îmbunătățit, a măsurilor de siguranță, a măsurătorilor, a reducerii timpului, face ca această aplicație să fie una inovatoare", spune profesorul Daniel David. "Unul dintre principalele avantaje ale acestui nou program este că procedura este foarte precisă și necesită un timp mult mai scurt decât utilizarea unei abordări tradiționale", adaugă David Opris. Sistemul "Virtual Classroom Intervention" pentru ADHD "este un proiect de colaborare între Institutul USC pentru Tehnologii Creative, San Diego, California, SUA, Digital Mediaworks, Canada și Departamentul de Psihologie Clinică și Psihoterapie / Institutul Internațional de Studii Avansate de Psihoterapie și sănătate mintală aplicată la Universitatea Babeș-Bolyai, România.

BIBLIOGRAFIE

- BRIEF-A: Behavior Rating Inventory of Executive Function - Adult Version™, [Interpretive report, Sample Client](#), PAR Psychological Assessment Resources, Inc. 25/09/2006
- Cardaciotto L, Herbert JD, Forman EM, Moitra E, Farrow V. The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*. 2008;15:204–23.
- Chambers R., Gullone E., Allen N. B. (2009). Mindful emotion regulation: an integrative review. *Clin. Psychol. Rev.* 29, 560–572. 10.1016/j.cpr.2009.06.005
- Chiesa A., Serretti A., Christian Jakobsenc J. (2013). Mindfulness: top–down or bottom–up emotion regulation strategy? *Clin. Psychol. Rev.* 33, 82–96. 10.1016/j.cpr.2012.10.006
- Colombetti G. (2014). *The Feeling Body: Affective Science Meets the Enactive Mind*. Cambridge, MA: MIT Press.



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- Colombetti G., Thompson E. (2008). The feeling body: towards an enactive approach to emotion, in *Developmental Perspectives on Embodiment and Consciousness*, eds Overton W. F., Müller U., Newman J. L., editors. (New York, NY: Erlbaum;), 45–68.
- Farb N. A., Segal Z. V. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Can. J. Psychiatry* 57, 70–77. 10.1177/070674371205700203
- Grecucci A., Pappaiani E., Siugzdaite R., Theuninck A., Job R. (2015a). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed. Res. Int.* 2015:670724. 10.1155/2015/670724
- Gross, J.J. 2014. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford.
- Gross, J.J. (2002) Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281- 291. <http://dx.doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J.J. (2001) Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Holzel BK, Ott U, Hempel H, et al. Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*. 2007;421:16–21.
- Miller, G. A. (1956). The magical number seven, plus or minus two: some limits on our capacity for processing information. *Psychological Review*, 63(2), 81-97
- Niedenthal P. M., Barsalou L. W., Winkielman P., Krauth-Gruber S., Ric F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 9, 184–211. 10.1207/s15327957pspr0903_1
- Okon-Singer H., Hendler T., Pessoa L., Shackman A. (2015). The neurobiology of emotion– cognition interactions: fundamental questions and strategies for future research. *Front. Hum. Neurosci.* 9:58. 10.3389/fnhum.2015.00058



O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor executive la populația adultă

- POSNER, M.I., ROTHBART, M.K., Summary and commentary: Developing Attentional Skills, in J.E. RICHARDS (Ed.), Cognitive neuroscience of attention: A developmental perspective, Mahwah, Lawrence Erlbaum Associates, 1998, p. 317-323. 38
- Shafir T., Taylor S. F., Atkinson A. P., Langenecker S. A., Zubieta J.-K. (2013). Emotion regulation through execution, observation, and imagery of emotional movements. *Brain Cogn.* 82, 219–227. 10.1016/j.bandc.2013.03.001
- Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., Freedman B. (2006). Mechanism of mindfulness. *J. Clin. Psychol.* 62, 373–386. 10.1002/jclp.20237
- Slaby J., Paskaleva A., Stephan A. (2013). Enactive emotion and impaired agency in depression. *J. Conscious. Stud.* 20, 33–55. Retrieved from: <http://www.ingentaconnect.com/content/imp/jcs/2013/00000020/F0020007/art00003>
- Strack F., Martin L., Stepper S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *J. Pers. Soc. Psychol.* 54, 768–777. 10.1037/0022-3514.54.5.768
- Thompson E., Varela F. J. (2001). Radical embodiment: neural dynamics and consciousness. *Trends Cogn. Sci.* 5, 418–425. 10.1016/S1364-6613(00)01750-2
- Underwood, B. J., & Postman, L. (1960). Extraexperimental sources of interference in forgetting. *Psychological Review*, 67(2), 73-95
- Vago D. R., Silbersweig D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Front. Hum. Neurosci.* 6:296. 10.3389/fnhum.2012.00296
- Veenstra L., Schneider I. K., Koole S. L. (2016). Embodied mood regulation: the impact of body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall. *Cogn. Emot.* [Epub ahead of print]. 10.1080/02699931.2016.1225003
- <https://danieldavidubb.wordpress.com/inovatii/>



sofia

*O2 –Set de instrumente pentru dezvoltarea funcțiilor
executive la populația adultă*

- <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/reactii-in-presa-stiintifica-internationala-despre-activitatile-de-pe-platforma-matrix/>
- <http://clinicalpsychology.psiedu.ubbcluj.ro/diverse/plaforma-skyra-avanpremiera/>
- <http://www.psytech.ro>
- <http://www.psychotherapy.ro>
- www.eonreality.com
- <http://psychomot.free.fr/mem/pdf/2002-5.pdf>