

# Formulazione SUL TRIFLEX

Strumento di valutazione iniziale e/o per monitorare l'avanzamento del paziente fra gli incontri. Utile per aiutare il terapeuta a scegliere su cosa lavorare nel percorso e/o nell'incontro successivo.

Per ogni processo, in base alle domande, valutare il livello di sviluppo dei processi del triflex, nella scala 1—2—3—4—5 => dove 1 è "minimamente sviluppato" e 5 "ampiamente sviluppato"

## Essere presente

1. È in grado di impegnarsi pienamente nell'esperienza qui e ora?
2. Com'è la sua capacità di attenzione focalizzata sul compito?
3. È consapevole dei propri pensieri e sentimenti?
4. In grado di avere una prospettiva su se stesso e sulla propria storia?

1—2—3—4—5

## Aprirsi

1. Quanto è capace di sganciarsi dai pensieri e non farsi sopraffare da sensazioni e emozioni?
2. Quanto è in grado di aprirsi e fare spazio a pensieri, sensazioni, emozioni e consentire loro di fluire liberamente?

1—2—3—4—5

## FLESSIBILITA' PSICOLOGICA

## Fare quello che conta

1. Quanto ha chiaro i suoi valori e quanto connesso ad essi?
2. Quanto è in grado di intraprendere e sostenere azioni guidate dai valori?
3. Quanto è in grado di fissare obiettivi congrui ai valori?
4. Possiede competenze sufficienti per raggiungere gli obiettivi?

1—2—3—4—5

### Come proseguire:

1. quale/i area/e del triflex necessita/no maggiormente di essere sviluppata/e?
2. cosa potresti fare per svilupparla/e (domande, strumenti, metafore, schede, esercizi, ecc..)?