

Programma di Attivazione Comportamentale

Contrasta il basso umore e l'inattività programmando intenzionalmente attività che forniscono un senso di realizzazione (padronanza) o di divertimento (piacere).

**MASTERY (M)**

Sense of accomplishment/skill

**PLEASURE (P)**

Enjoyment, relaxation, or fun

P = Padronanza (Successo), P = Piacere (Divertimento). Voto 0-10.

TIME	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
⌚ MATTINA (7:00 - 12:00)							
08:00							
	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
10:00							
	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
⌚ POMERIGGIO (12:00 - 17:00)							
12:00							
	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
14:00							
	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
16:00							
	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
⌚ SERA (17:00 - 22:00)							
18:00							
	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
20:00							
	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P
22:00							
	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P	M / P