

**APPENDICE 1. Procedure e strumenti del programma**

<b>Procedure</b>	<b>Strumenti</b>
<b><i>Prepararsi al cambiamento</i></b>	
Valutare se si ha un problema di perfezionismo Identificare il o i domini i cui si esprime il perfezionismo Identificare le conseguenze del perfezionismo Valutare i vantaggi e gli svantaggi dell'iniziare il programma Valutare se si è pronti a iniziare il programma Valutare se si concorda con gli obiettivi del programma Scegliere le diverse possibilità per cambiare 10 consigli per usare nel modo migliore il programma	Questionario "Ho un problema di perfezionismo?" Tabella dei domini di autovalutazione e reazione emotiva Grafico a Torta Tabella dei vantaggi e svantaggi del mio perfezionismo Tabella dei vantaggi e svantaggi dell'iniziare il programma
<b><i>Iniziare il programma</i></b>	
Usare la Scheda di Automonitoraggio Costruire la Formulazione Personalizzata Fare la Seduta di Verifica Settimanale	Scheda di Automonitoraggio Tabella per identificare i meccanismi di mantenimento Diagramma con box vuoti della Formulazione Personalizzata Questionario di Verifica Settimanale Scheda Riassuntiva dell'Andamento del Programma
<b><i>Aumentare l'importanza di altri domini di autovalutazione</i></b>	
Strategie per aumentare l'importanza di altri domini di autovalutazione Modificare gli sforzi per raggiungere gli standard	Grafico a Torta Tabella degli obiettivi e delle strategie perfezionistiche e non perfezionistiche per raggiungerli
<b><i>Affrontare i check della prestazione e i comportamenti controproducenti</i></b>	
Strategie per affrontare i check della prestazione Strategie per affrontare i comportamenti controproducenti Affrontare l'impulso a eseguire i check della prestazione e i comportamenti controproducenti	Tabella dei comportamenti di check attuali e moderati Cose da Dirsi e da Fare
<b><i>Affrontare la procrastinazione</i></b>	
Fare il lavoro in modo non "perfetto" Migliorare la gestione del tempo Gestire gli impegni eccessivi	Procedura di Risoluzione dei Problemi Diario delle Attività Quotidiane Lista delle Priorità
<b><i>Affrontare gli evitamenti</i></b>	
Strategie per affrontare gli evitamenti	Tabella delle prestazioni evitate
<b><i>Affrontare gli errori di ragionamento</i></b>	
Ristrutturazione cognitiva	Continuum monodimensionale Continuum bidimensionale
<b><i>Decentrarsi dallo stato mentale del perfezionismo</i></b>	
Imparare a controllare lo stato mentale del perfezionismo Interrompere i pensieri critici sulla prestazione Sostituire le regole rigide ed estreme con linee guida flessibili Esplorare l'origine del perfezionismo Gestire i commenti sulla prestazione Bilanciare l'accettazione e il cambiamento	Tabella per riconoscere i potenziali fattori di rischio del perfezionismo
<b><i>Terminare il programma e prevenire le ricadute</i></b>	
Interrompere l'automonitoraggio Identificare i meccanismi di mantenimento residui sui cui focalizzarsi dopo la fine del programma Minimizzare il rischio di ricaduta	Tabella per identificare i meccanismi di mantenimento residui Piano di mantenimento scritto