Skills for Life

Competenze per la Vita

* Saper risolvere i problemi- Problem solving: con atteggiamento costruttivo, saper affrontare e trovare soluzione alle situazioni problematiche.
* Saper prendere decisioni - Decision making: essenziale capacità di affrontare in maniera consapevole e costruttiva, le decisioni nelle varie situazioni.
* Creatività: capacità di pensare ed operare scelte con soluzioni originali, flettendosi alle specifiche esigenze di una situazione; agendo in modo alternativo si favorisce la capacità adattiva alle svariate condizioni della vita.
* Senso critico: capacità di analizzare e valutare obiettivamente le situazioni, analizzando le informazioni.
* Autoconsapevolezza: capacità di conoscere se stessi, sapendo individuare i propri bisogni, desideri, capacità e debolezze.
* Capacità relazionali – Skill per le relazioni interpersonali: grazie alla quale si esplicita la capacità di avviare, sviluppare e mantenere relazioni significative oltre che saper gestire in modo costruttivo anche il termine di un rapporto.
* Comunicazione efficace: corrisponde all’essenziale capacità di comunicazione verbale e non, appropriata ed efficace nel saper manifestare bisogni, opinioni, desideri, pensieri sentimenti.
* Gestione delle emozioni: capacità nel riconoscere le proprie emozioni, divenendone consapevoli e dunque capaci di gestirle e regolarle.
* Gestione dello stress: capacità di discernere le fonti di stress della propria vita sapendole controllare.
* Empatia: saper osservare, ascoltare ed immedesimarsi nei ‘panni dell’altro’ così da comprenderne atteggiamenti e comportamenti.