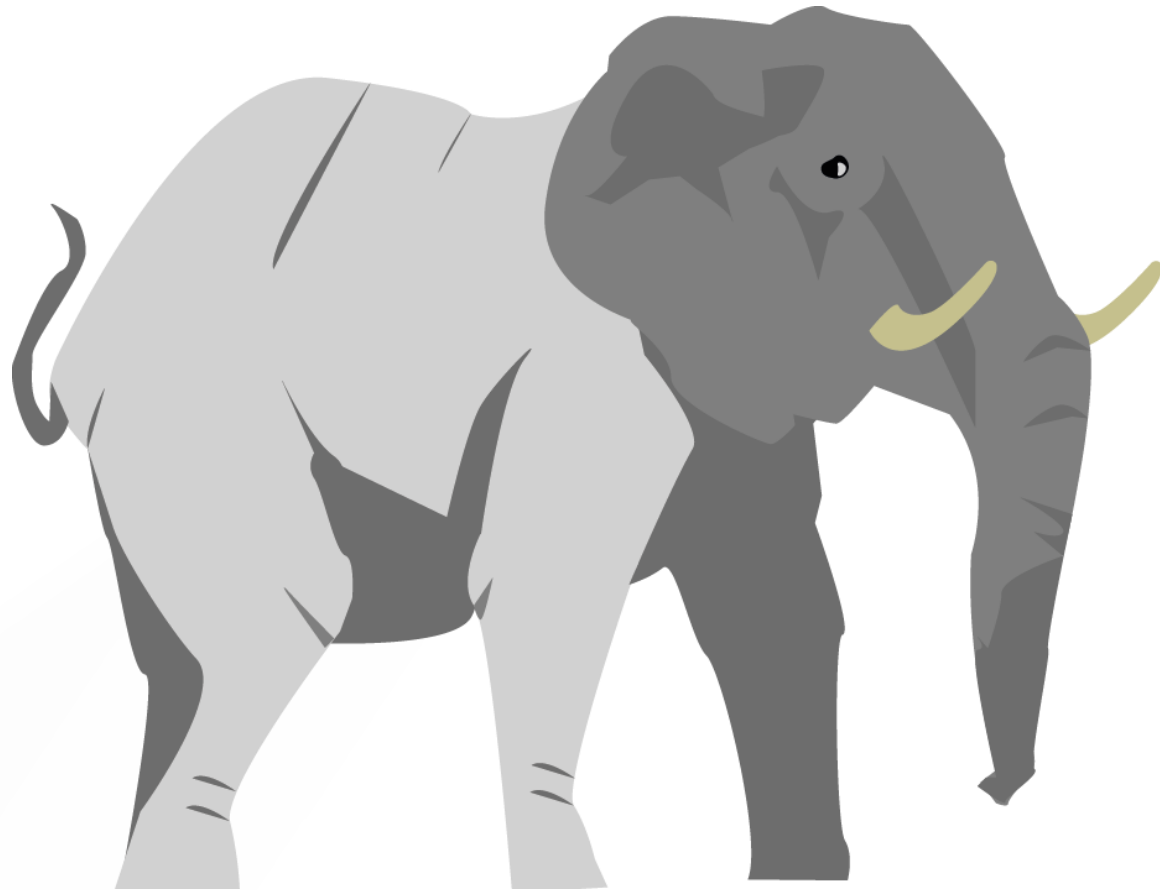


Life Skill

Autoconsapevolezza

riconoscimento di sé, del proprio carattere,
delle proprie forze e debolezze, dei propri
desideri e delle proprie insofferenze.



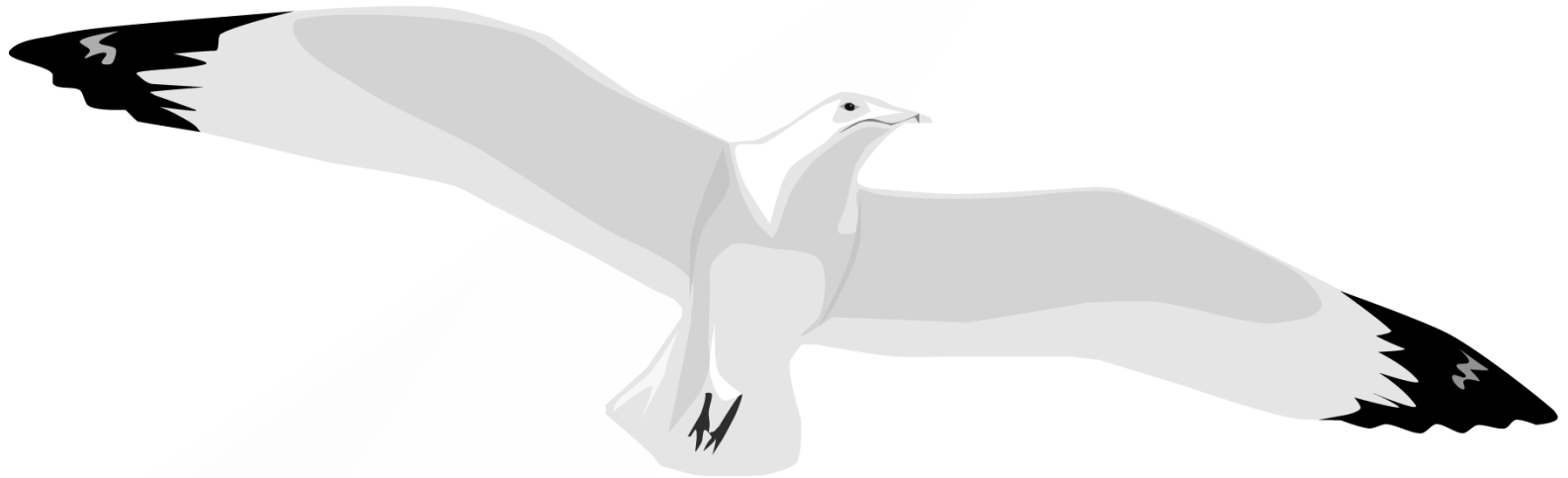
Gestione delle emozioni

il riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri



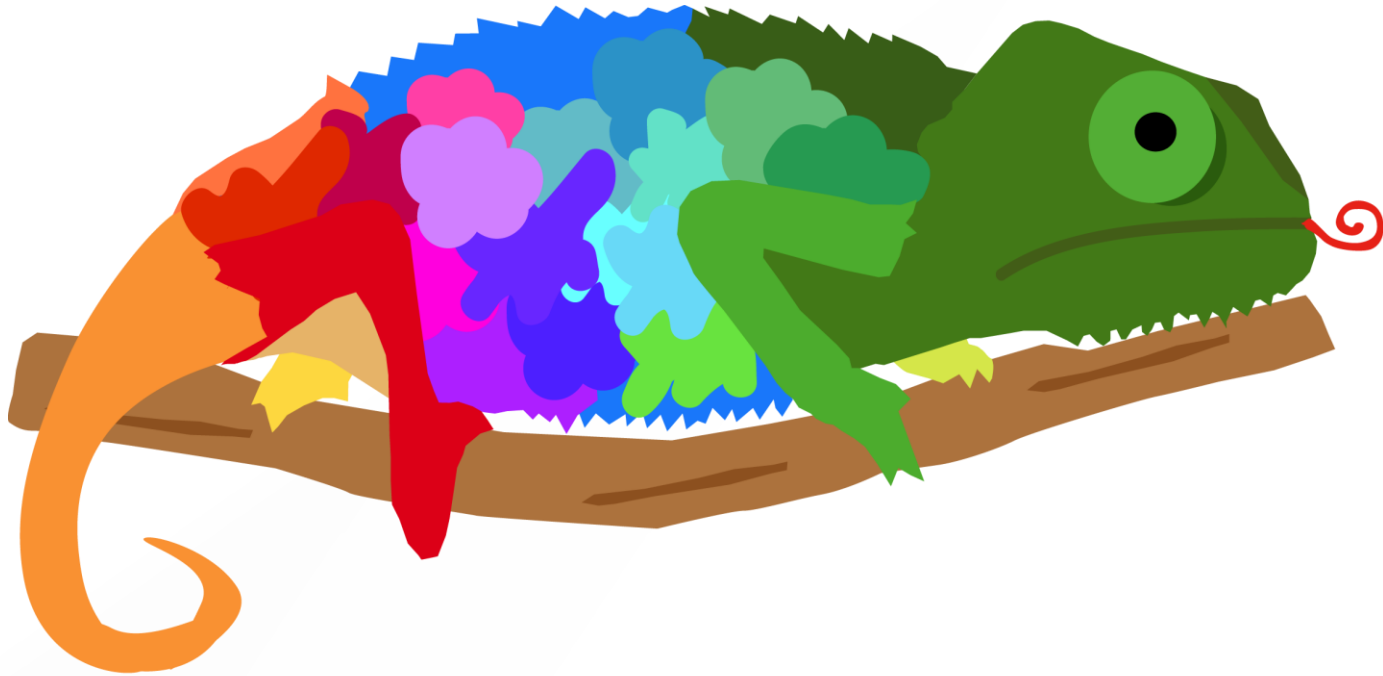
Gestione dello stress

riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, comprendere come queste ci “tocchino” e nell’agire in modo da controllare i diversi livelli di stress



Empatia

capacità di immaginare come possa essere la vita per un' altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità.



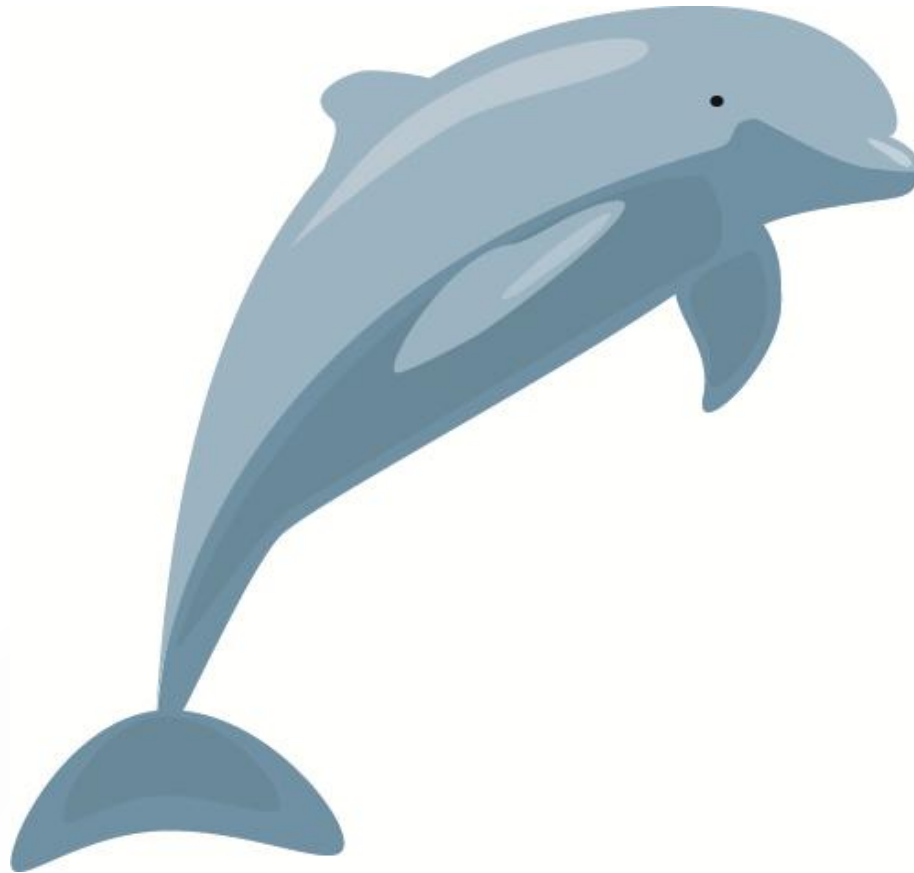
Capacità di relazioni interpersonali

mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, riuscire a creare e mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale



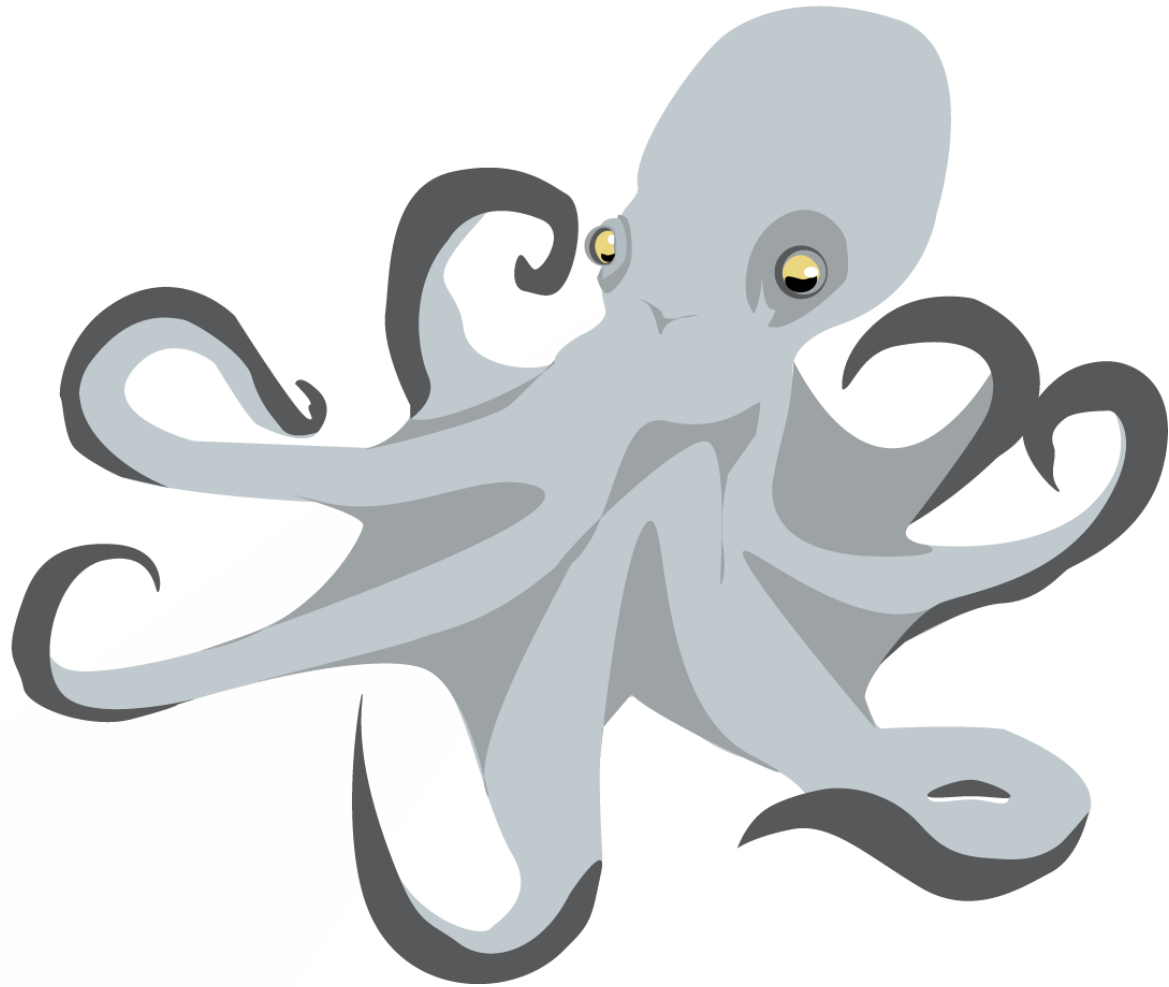
Comunicazione efficace

sapersi esprimere, sia sul piano verbale che non verbale , con
modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni



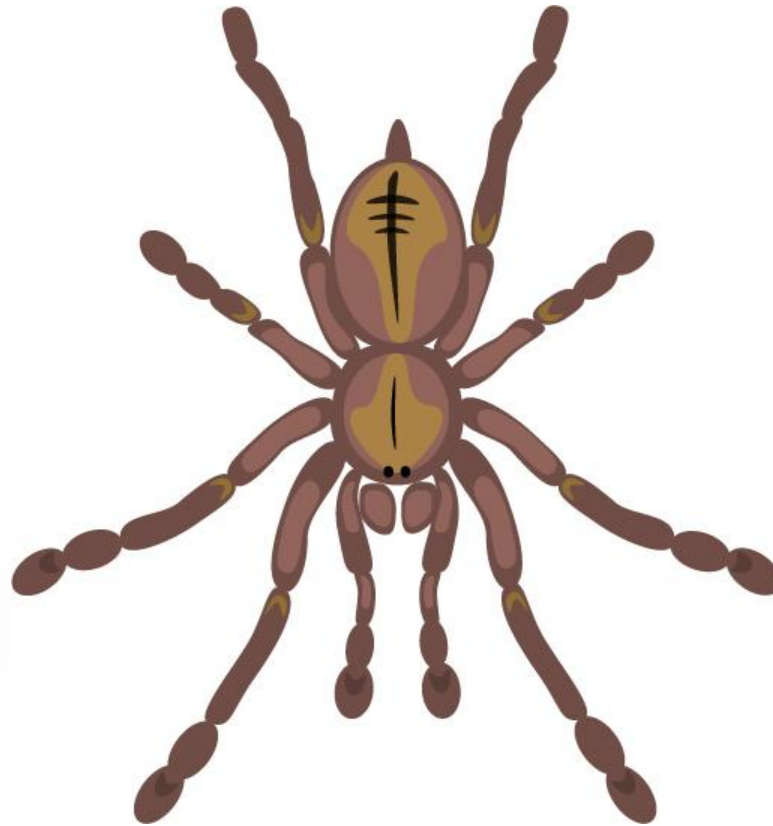
Pensiero critico

abilità ad analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva



Pensiero creativo

essere in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni



Problem solving

affrontare i problemi della vita in modo costruttivo



Decision making

affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita





L'abilità che pensi di avere



L'abilità che pensi di non avere



L'abilità che pensi di non avere

