

# PROGETTO LIFE SKILLS

## “Equipaggiarsi per la vita”

*Coordinamento: prof. ssa Beatrice Ercoli*

*Esperto: dott. Renato Vignati (psicologo psicoterapeuta)*



Le **Life Skills**, le competenze per lo sviluppo psicosociale, sono state individuate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 1994, nell'ambito di un progetto per la salute dei giovani e il pieno sviluppo della persona umana.

Nel corso di aggiornamento tenuto dal dott. Renato Vignati ci si è soffermati in particolare sulla SKILL II : LA GESTIONE DELLE EMOZIONI.

## LE DIECI LIFE SKILLS

**I. Consapevolezza di sé** (capacità di leggere dentro se stessi).

**II. Gestione delle emozioni**

(capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri).

**III. Gestione dello stress** (capacità di governare le tensioni).

**IV. Senso critico** (capacità di analizzare e valutare le situazioni).

**V. Decision making** (capacità di prendere decisioni).

**VI. Problem solving** (capacità di risolvere problemi).

**VII. Creatività** (capacità di affrontare in modo flessibile ogni situazione).

**VIII. Comunicazione efficace** (capacità di esprimersi).

**IX. Empatia** (capacità di comprendere gli altri).

**X. Skill per le relazioni interpersonali**

(capacità di interagire e di relazionarsi con gli altri in modo positivo).