



Life Skills: le competenze della vita

Gianluca Fovi MD, PhD

Rieti 24 Maggio 2012

Come mi vede la mia famiglia



Come vedo la mia famiglia





1 Life Skills

2 Nel 1993 il Dipartimento di Salute Mentale dell'OMS ha individuato nelle Life Skills lo strumento privilegiato per la "promozione della salute" in ambito scolastico.

3 Nel glossario della promozione della salute dell'OMS (1998) le Life Skills vengono definite come:

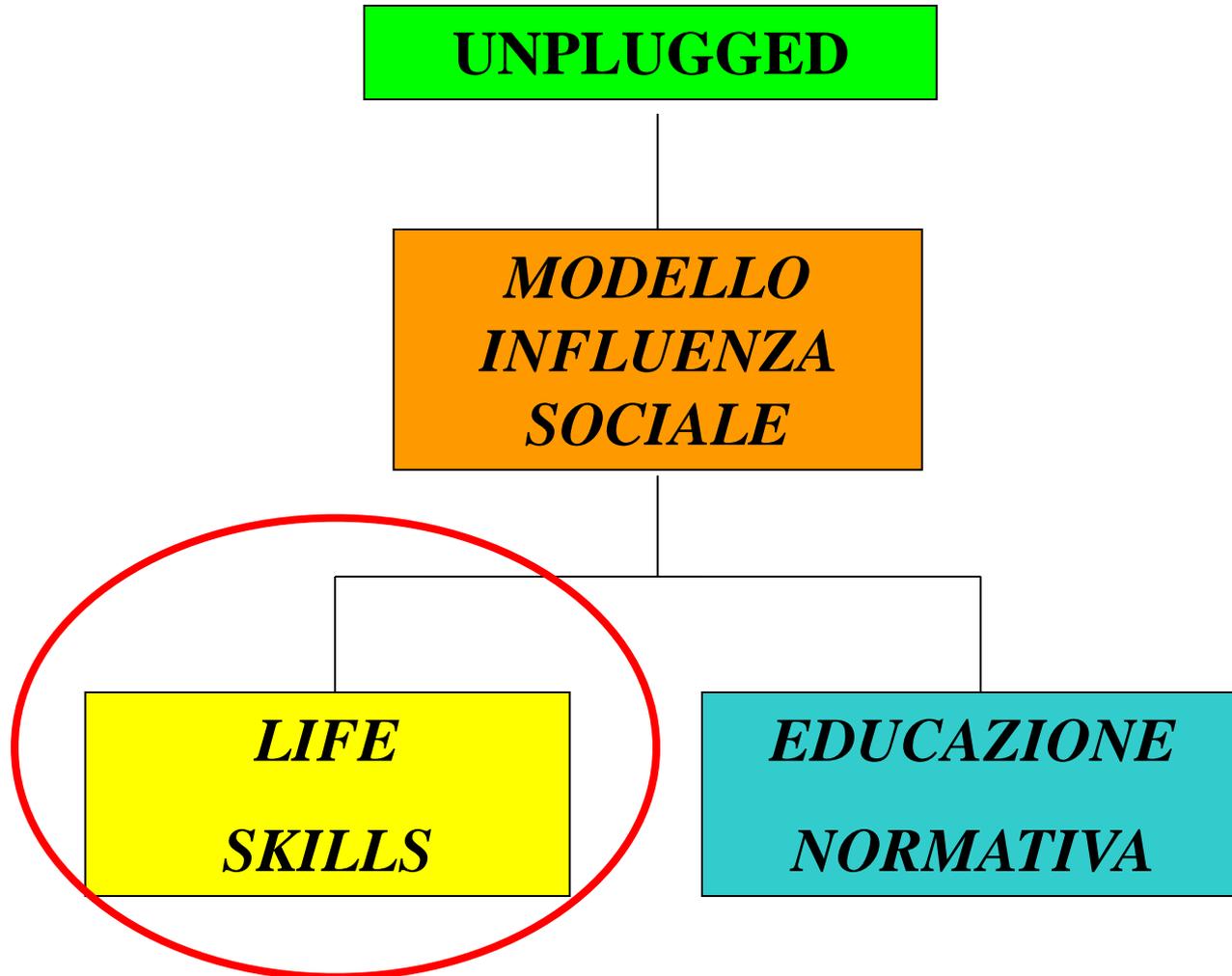
"insieme delle abilità e dei comportamenti che permettono di adottare un comportamento flessibile e far fronte con efficacia alle esigenze e alle difficoltà che si presentano nella vita di tutti i giorni"

4 Le Life Skills sono:
- abilità e comportamenti personali e sociali



Fare clic per inserire le note

Le radici di Unplugged



 Inglese	 Italiano
unplug	scollegare
unplug	<u>sbloccare</u>
unplug	staccare unplug

powered by 

Sinonimi di "unplug":

disconnect

Contrari di "unplug":

connect, plug in

Definizioni in inglese di "unplug":

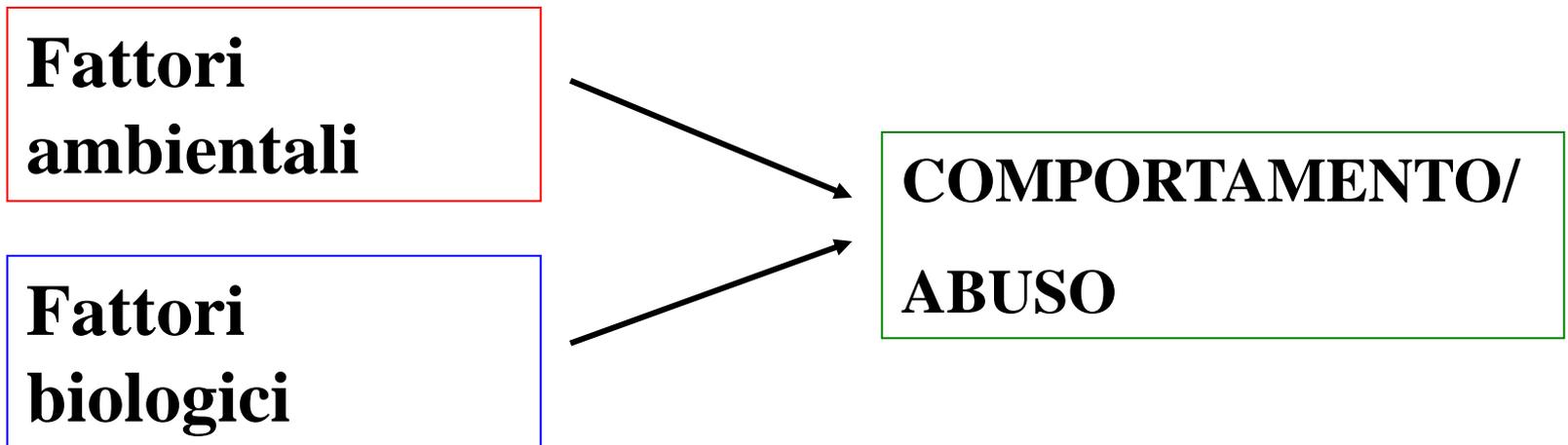
1. (verbo) pull the plug of (electrical appliances) and render inoperable

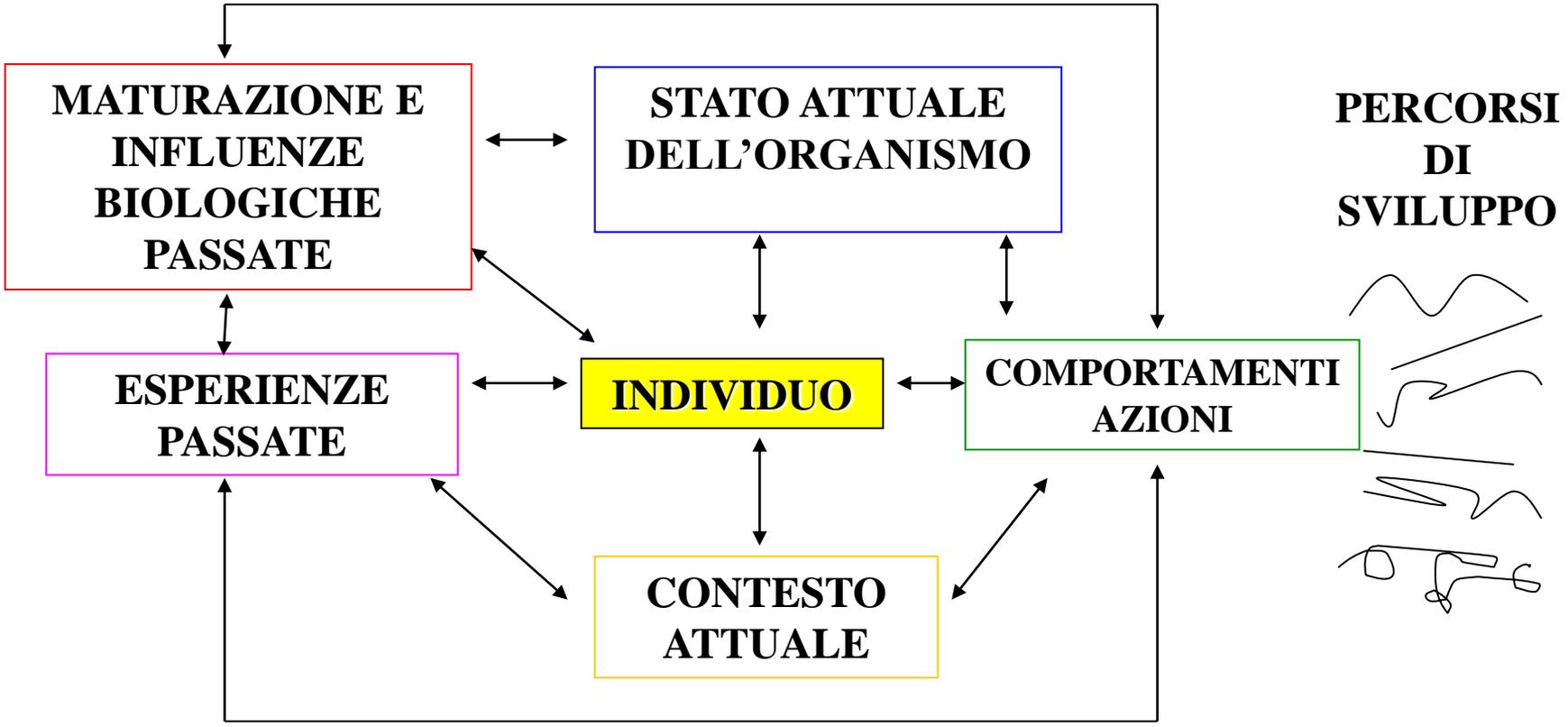
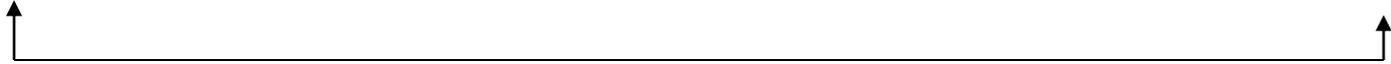
Traduzioni di "unplug" in altre lingue:

 Francese	Débrancher
 Spagnolo	Desconectar, desenchufar
 Tedesco	Ausstecken, entferne, entfernen, rausziehen, stecker aus

Il Modello dell'influenza sociale

Propone un modello dello sviluppo e dell'apprendimento umano che è complesso e dinamico, che si sviluppa nel tempo attraverso le interazioni tra l'individuo e il suo ambiente.





Il modello dell'influenza restituisce un'immagine **dinamica** e **complessa** dell'apprendimento umano e dei percorsi di sviluppo ad esso implicati.

Nel 1993 il Dipartimento di Salute
Mentale dell'OMS ha individuato
nelle *Life Skills* lo **strumento**
privilegiato per la “**promozione**
della salute” in ambito scolastico.

Nel glossario della promozione della salute dell'OMS (1998) le *Life SKills* vengono definite:

“Insieme delle abilità utili per adottare un comportamento positivo e flessibile e far fronte con efficacia alle esigenze e alle difficoltà che si presentano nella vita di tutti i giorni”.

Le Life Skills sono:

😊 Abilità e competenze personali e sociali che permettono alle persone di controllare e gestire la propria esistenza, e di convivere con il proprio ambiente, riuscendo a modificarlo.

In molti programmi educativi, come *Unplugged*, le Life Skills possono essere sviluppate e rinforzate.



Albert Bandura

Mundare (Canada) 1925 - *vivente*

Albert Bandura identifica tre classi di cause che influenzano la condotta:

- Fattori personali interni, costituiti da elementi cognitivi, affettivi e biologici;
- Comportamento messo in atto in un dato contesto;
- Gli eventi ambientali che circoscrivono l'individuo e la condotta.

1. Teoria dell'apprendimento sociale (Albert Bandura, 1977)

- L'apprendimento è un processo di acquisizione attiva.
- Gli individui mantengono con l'ambiente un rapporto di interazione reciproca.

2. Teoria dell'apprendimento sociale (Albert Bandura, 1977)

- Gli individui possono acquisire nuove conoscenze e abilità utili per affrontare e gestire problematiche differenti.



L
earn

I

❖ Apprendimento

❖ Identità e autoconsapevolezza

❖ Buona forma e salute

❖ Sviluppo emotivo

❖ Capacità di risolvere i problemi

❖ Cortesia, affabilità

❖ Familiarità, relazione amorosa

❖ Vivere in equilibrio

❖ Lasciar andare e saper aspettare

❖ Abilità sociali

Pensiero critico

Pensiero creativo

Capacità decisionali

Capacità di risolvere problemi

Capacità di comunicare in modo efficace

Capacità di relazione interpersonale



Empatia

Auto-consapevolezza

Saper gestire le emozioni



Pensiero critico



**È la capacità di analizzare
informazioni ed esperienze in modo
oggettivo.**

Può contribuire al benessere aiutandoci
a riconoscere i fattori che influenzano il
nostro comportamento, come i valori, la
pressione dei pari e dei media.

Pensiero creativo



😊 Contribuisce sia alle capacità decisionali sia alla capacità di risolvere problemi, permettendo di analizzare le alternative disponibili e le relative conseguenze.

😊 Aiuta a guardare oltre la loro esperienza personale e a rispondere con flessibilità alle varie situazioni che si presentano nella vita quotidiana.

Capacità decisionali



Aiutano a valutare:

- (a) le opzioni disponibili
- (b) le conseguenze che tali decisioni possono comportare.

Problem solving



È la capacità di individuare

soluzioni costruttive

ai problemi che incontriamo nella vita.

Questa capacità può ridurre
significativamente l'ansia.

Comunicare in modo efficace



È la capacità di esprimersi,
verbalmente o non verbalmente,
in modo appropriato alla propria cultura e
alla situazione in cui ci si trova.

Questo significa essere in grado di
esprimere vissuti, desideri, necessità e
paure. Può anche significare essere in grado
di chiedere consiglio o aiuto nel momento
del bisogno.

Capacità di relazione interpersonale



Aiuta a relazionarsi in modo positivo con gli altri.

Essere in grado di instaurare e mantenere relazioni amichevoli può rivelarsi di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale. Anche essere capaci di terminare in modo costruttivo una relazione fa parte delle capacità intrapersonali.

Empatia



È la capacità di immaginare quello che un'altra persona può provare in una situazione differente dalla nostra.

L'empatia può aiutarci a capire ed accettare altre persone molto diverse da noi, può migliorare le interazioni sociali e può favorire la creazione di reti sociali di supporto verso persone che sono in difficoltà.

Autoconsapevolezza



Include **la capacità di riconoscere noi stessi**, cosa vogliamo e non vogliamo, il nostro carattere, le nostre forze e le nostre debolezze, i gusti e le avversioni.

Sviluppare l'auto-consapevolezza può aiutarci a riconoscere quando siamo stressati o sotto pressione.

Gestire le emozioni



Implica la capacità di riconoscere le emozioni in se stessi e negli altri, di essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento.

E' molto importante essere in grado di rispondere alle emozioni negative in modo appropriato e modulare una reazione adeguata alle emozioni altrui.



“La libertad” – Paco Duarte

Ascolto e dimentico.

Leggo e capisco.

Vedo e ricordo.

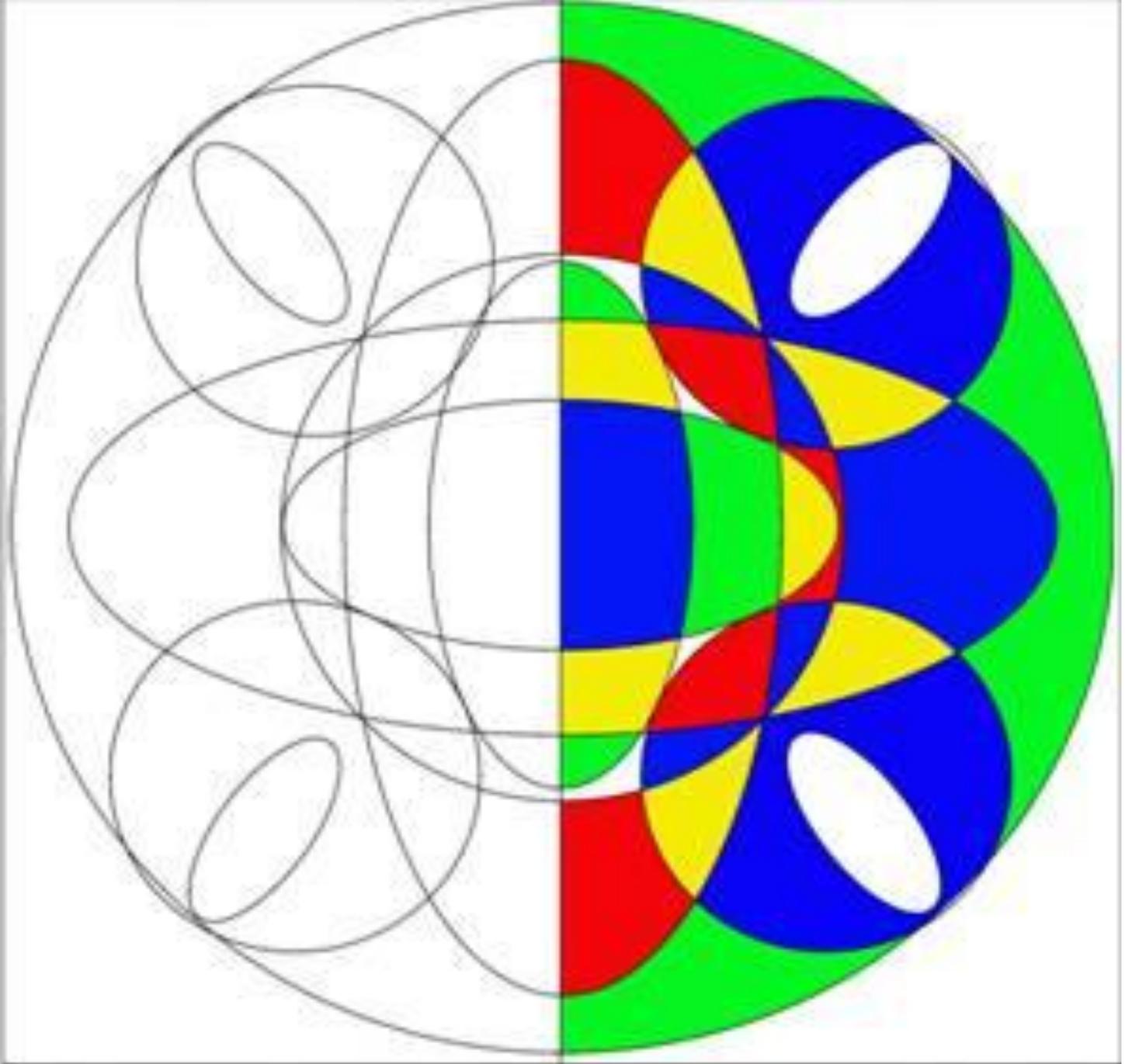
Agisco ed imparo.

(Confucio)

Bibliografia

- ❑ Bandura, Albert. (1977), Social Learning Theory, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.**
- ❑ Bandura, Albert. (1986), Social Foundations of Thought and Action, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.**
- ❑ Bandura, Albert. (1997), Autoefficacia: teoria e applicazioni. Tr. it. Erikson, Trento, 2000.**







w o r d s
CAN BE LIKE



k n i v e s

Grazie per l'attenzione!



Gianluca Fovi MD, PhD

Rieti 24 Maggio 2012