



# SKILLS FOR LIFE

Abilità e competenze necessarie per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana

**DECISION MAKING**

**COMUNICAZIONE  
EFFICACE**

**AUTOCOSCIENZA**

**PROBLEM SOLVING**



**EMPATIA**

**CREATIVITÀ**

**GESTIONE DELLE  
EMOZIONI**

**SENSO CRITICO**

**SKILLS PER LE  
RELAZIONI  
INTERPERSONALI**

**GESTIONE DELLO  
STRESS**

# Decision Making

Competenza per affrontare in modo costruttivo decisioni in varie situazioni e contesti di vita



Valutare diverse opzioni e conseguenze che implicano

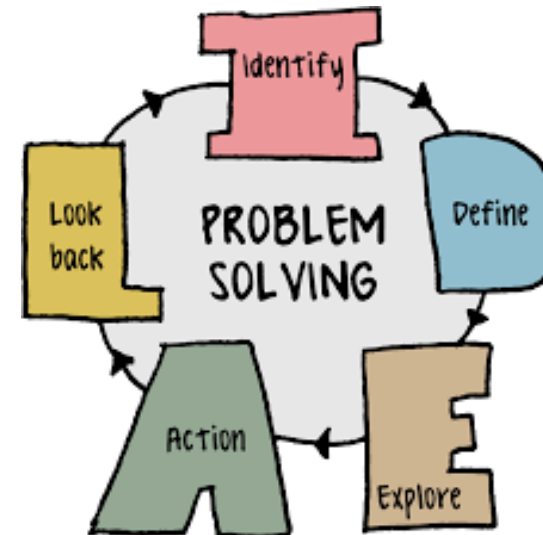


# Problem Solving

Competenza per affrontare  
in modo costruttivo i  
diversi problemi



Se irrisolti → fonte di stress  
mentale e tensioni fisiche



# Creatività

Contribuisce al decision making  
e al problem solving



Permette di esplorare alternative  
possibili e conseguenze delle  
diverse opzioni

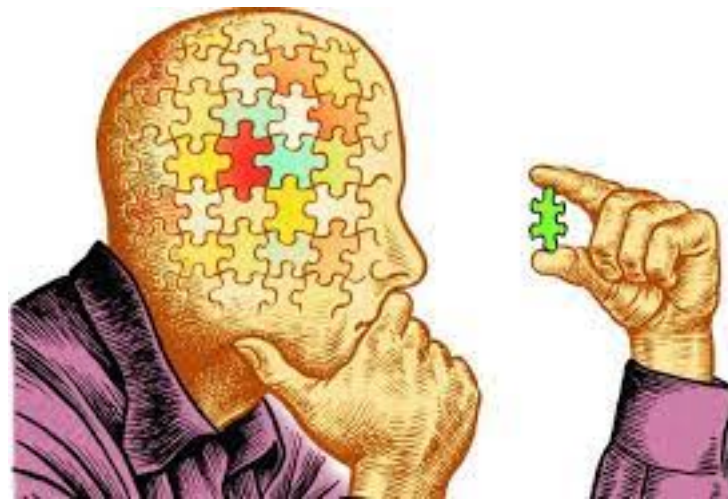


# Senso Critico

Abilità nell'analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo



valutare vantaggi e svantaggi per → decisione consapevole



Serve a riconoscere e valutare diversi fattori che influenzano comportamenti e atteggiamenti

# Comunicazione Efficace

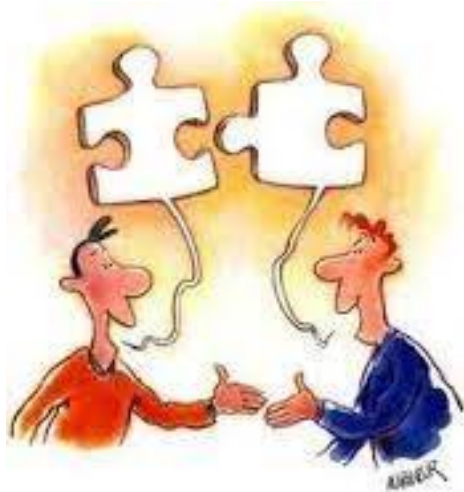
Sapersi esprimersi in modo efficace e congruo alla propria cultura



Saper ascoltare in modo accurato, comprendendo l'altro



Saper chiedere aiuto



# Skills per le relazioni interpersonali

Capacità di interagire e relazionarsi  
con gli altri in modo positivo



Saper creare e mantenere relazioni  
significative ed essere in grado di  
interrompere le relazioni in modo  
costruttivo





# Autocoscienza

Conoscenza di sè, del proprio carattere, dei propri punti forti e deboli, dei propri desideri e bisogni



Aiuta a comprendere quando si è stressati o sotto tensione

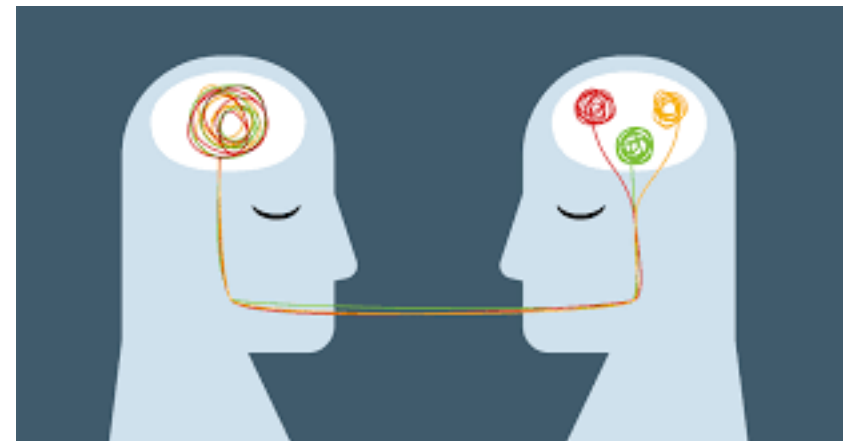


# Empatia

Mettersi nei panni degli altri,  
comprenderli



Favorisce le relazioni sociali,  
facilita l'accettazione e la  
comprensione verso chi ha  
bisogno di aiuto



# Gestione delle Emozioni

Riconoscere le emozioni in  
sé e negli altri



Consapevolezza → emozioni  
influenzano il comportamento

Importante → riuscire a gestirle



# Gestione dello Stress

Riconoscere le cause di  
tensione e di stress e  
controllarle



Cambiamenti nell'ambiente  
e nello stile di vita

Capacità di rilassarsi

