

Cosa significa

stare bene?

Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità la salute è una condizione di armonico equilibrio fisico, psicologico e sociale della persona, nel suo ambiente e nelle sue relazioni.

Per stare bene tutti noi abbiamo bisogno di essere in contatto con noi stessi, capaci di ascoltare le esigenze del corpo, in contatto con le nostre emozioni e capaci di riflettere, creare, ragionare per trovare soluzioni e scegliere il meglio creando relazioni significative con gli altri e con l'ambiente che ci circonda.

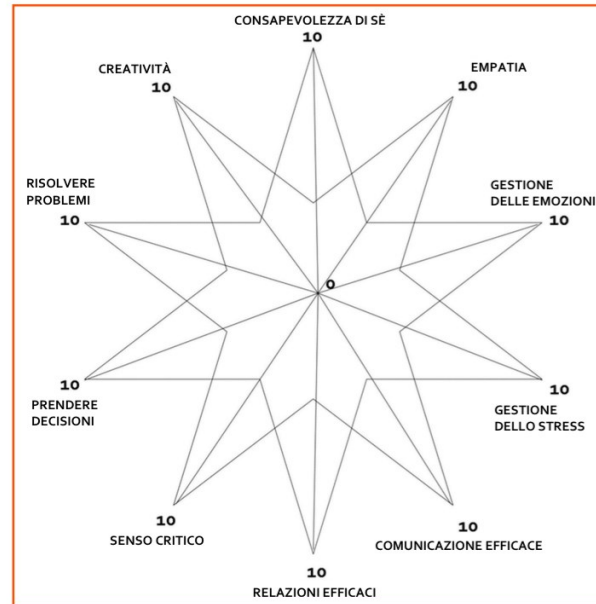
Cosa sono le abilità per la vita

Life skills?

L' Organizzazione Mondiale della Sanità indica **10 competenze emotive, relazionali e cognitive** che portano a comportamenti positivi e adattivi e rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita quotidiana.

"...contribuiscono alla nostra percezione di autoefficacia, autostima e fiducia in noi stessi" (O.M.S.1993)

E tu come ti autovaluti su queste competenze?



0 livello minimo 10 livello massimo

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
UFC PROMOZIONE DELLA SALUTE

TPX 5104



- Autoconsapevolezza
- Gestione delle emozioni
- Gestione dello stress
- Comunicazione efficace
- Relazioni efficaci
- Pensiero critico
- Pensiero creativo
- Problem Solving
- Decision Making
- Empatia

Autoconsapevolezza

"Conosci te stesso" diceva Socrate. Autoconsapevolezza significa conoscere se stessi e dunque saper identificare i propri punti di forza, le proprie debolezze, il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni, le proprie preferenze, i propri desideri, obiettivi e bisogni, le proprie emozioni.

La conoscenza del prossimo ha questo di speciale: passa necessariamente attraverso la conoscenza di se stesso (Italo Calvino)

Gestione delle emozioni

Gestire le proprie emozioni non significa controllarle, ma utilizzarle quali strumenti per agire senza farsene travolgere. Gestire le proprie emozioni permette di mantenere lucidità e comportarsi in modo consapevole. *Ogni emozione è un messaggio, il vostro compito è ascoltare... (Gary Zukav)*



Gestione dello stress

Lo stress è una reazione emozionale intensa a una serie di stimoli esterni, difficile da controllare e rappresenta un problema solo se supera determinati livelli. Occorre riconoscere le fonti di stress, per individuare strategie di adattamento. *Lo stress è come una spezia: nella giusta proporzione esalta il sapore di un piatto, troppa produce un piatto noioso, troppa può soffocarlo (Donald Tubesing)*

Empatia

L'empatia è la capacità di immedesimarsi negli altri, riconoscerne e dividerne le emozioni e i punti di vista. L'ascolto attivo ed interessato è la base per una buona empatia. *La più alta espressione dell'empatia è nell'accettare e non giudicare (Karl Rogers)*

Comunicazione efficace

La comunicazione avviene attraverso le parole (verbale), le espressioni facciali, la postura, la prossemica (posizione nello spazio) e la voce (non verbale e paraverbale). Comunicare efficacemente significa farsi capire in ogni contesto e con qualsiasi interlocutore; essere capaci di affermare se stessi, dichiarare i propri bisogni e le proprie opinioni nel rispetto degli altri, senza prevaricazioni o sottomissioni. *Se i bambini vivono con le critiche, imparano a condannare... se i bambini vivono con l'onestà, imparano a essere sinceri... se i bambini vivono con gentilezza e considerazione, imparano il rispetto (D.L. Nolle)*

Relazioni efficaci

Avere relazioni efficaci significa: essere capaci di entrare in relazione con gli altri, creare e mantenere relazioni importanti, ma anche essere in grado di interrompere relazioni inadeguate. Si definiscono efficaci quelle relazioni in cui "Ognuno è consapevole dei propri bisogni, diritti e doveri" (Marmocchi, Dall'Aglio, Zannini, 2004), ognuno è libero di esprimere e soddisfare i propri bisogni, è libero di scegliere e si prende la responsabilità per le proprie scelte. *Gli uomini costruiscono troppi muri e mai abbastanza ponti (Isaac Newton)*

Pensiero critico

Il pensiero critico consiste nel saper individuare le informazioni significative, saper comprendere le situazioni e le esperienze divenendo consapevoli delle proprie credenze e dei propri pregiudizi; è riconoscere i fattori che influenzano i pensieri e comportamenti propri e altrui; è volto a sviluppare opinioni, valutazioni e scelte consapevoli. *Siate sempre padroni del vostro senso critico e niente potrà farvi sottomettere (Alberto Manzi)*

Pensiero creativo

Il pensiero creativo serve per pensare ad alternative possibili, avere idee originali per trovare soluzioni, uscire da situazioni difficili o da schemi comportamentali che ci bloccano, ci aiuta a prendere decisioni, permette di trovare alternative originali nelle situazioni difficili ed è un ottimo antidoto allo stress. *Qualsiasi cosa sia la creatività, è una parte nella soluzione di un problema (Brian Aldiss)*



Problem Solving

Risolvere i problemi significa individuare soluzioni efficaci tenendo presente il contesto e le persone coinvolte, compreso se stessi, soddisfacendo i bisogni razionali e pratici, ma anche quelli relazionali ed emotivi. È necessario comprendere il problema, individuare più soluzioni possibili, scegliere la più efficace rispetto al contesto, sperimentarla e verificare che sia la migliore, in caso contrario, provarne un'altra. *Applicare davvero il problem solving risulta impossibile se c'è l'abitudine di dare la colpa agli altri (Katsuya Hosotani)*

Decision Making

È la competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita, la capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le possibili alternative e le conseguenze delle varie scelte. *L'uomo deve scegliere, in questo sta la sua forza: il potere delle sue decisioni. (Paulo Coelho)*



Lo sviluppo armonico delle life skills permette di accrescere:

- **Autostima:** essere soddisfatti di sé, accettare i propri difetti e le proprie fragilità, rispettarci e provare tolleranza nei propri confronti, avere consapevolezza e accettazione dei propri limiti come essere umano
- **Autoefficacia:** la capacità di individuare le proprie potenzialità, influenzare il modo in cui ognuno si sente, pensa, agisce, favorendo la motivazione a raggiungere determinati obiettivi
- **Resilienza:** la capacità di trasformare una situazione dolorosa e traumatica in un processo di apprendimento e di crescita, riorganizzando positivamente la propria vita