

Classe 2<sup>^</sup> F a.s. 2018-19

# LEGGIMI ANCORA

lettura **ad alta voce** e life skills





# LIFE SKILLS

*Sapere, saper fare, saper essere*



## *cosa sono le* **LIFE SKILLS** ?

Le life skills sono un insieme di **competenze** e di **abilità** che rendono gli individui in grado di affrontare efficacemente le esigenze ed i cambiamenti della vita quotidiana

Il termine di Life Skills (LS) viene generalmente riferito ad una gamma di **abilità cognitive, emotive e relazionali** di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che sociale.

## LIFE SKILLS

*quali sono secondo l'OMS?*

Consapevolezza di sé e autoscienza

Gestione delle emozioni

Pensiero creativo e pensiero critico

Capacità di prendere decisioni e di problem solving

Comunicazione efficace

Gestione dello stress

Empatia

Capacità di negoziazione e gestione del conflitto



**LIFE SKILLS**

## *perché sono importanti?*

Sono considerate i prerequisiti essenziali per sostenere la crescita in salute di ogni essere umano, oltre a rappresentare i principali strumenti di cui l'individuo può disporre per raggiungere una condizione di autorealizzazione e pieno benessere nella sua esistenza