

PROGRAMMA CORSO POTENZIAMENTO DELLE COMPETENZE DI BASE E LIFE SKILLS

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha identificato 10 competenze che sono alla base delle iniziative di promozione della salute e benessere e rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni.

Esse sono:

Consapevolezza di sé
Gestione delle emozioni
Gestione dello stress
Comunicazione efficace
Relazioni efficaci
Empatia
Pensiero Creativo
Pensiero critico
Prendere decisioni
Risolvere problemi

Temî fondamentali

Le ore di formazione verteranno sui nuclei fondamentali delle Life Skills:

- EMOTIVE- consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress
- RELAZIONALI - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci
- COGNITIVE - risolvere i problemi, prendere decisioni pensiero critico, pensiero creativo

Argomenti trattati

- Introduzione alle Life Skills
- Consapevolezza di sé
- Riconoscere e Gestione le emozioni
- Empatia: riconoscere lo stato emotivo dei propri figli, alunni e, in generale, degli altri, al fine di creare una
- Sviluppare il pensiero positivo

Metodologia

Il corso si svolgerà in modalità esperienziale invitando i docenti a sperimentare come le Life Skills possono influenzare il modo in cui ci sentono rispetto a loro stessi e agli altri, ed il modo in cui sono percepiti dagli altri.