

## Perché le Life Skills?

Con il termine Life Skills facciamo riferimento a un set di 10 competenze che, a seguito di ricerche condotte nel 1993 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, sono emerse come "competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni". Il riconoscimento, l'allenamento e lo sviluppo di queste competenze è alla base del benessere personale e organizzativo.

Nel testo che segue la forma maschile dei termini si deve intendere per ogni genere (i.e. altri/altre, interessato/interessata, compreso/compresa, ...)

## Il modello

Nel modello di Life Skills® Business, queste competenze sono raggruppate in 3 macroaree:

- Life Skills Emotive
- Life Skills Relazionali
- Life Skills Cognitive



### LIFE SKILLS EMOTIVE

- Consapevolezza di sé
- Gestione delle emozioni
- Gestione dello stress

### LIFE SKILLS RELAZIONALI

- Empatia
- Comunicazione efficace
- Relazioni efficaci

### LIFE SKILLS COGNITIVE

- Pensiero critico
- Prendere decisioni
- Risolvere problemi
- Pensiero creativo

Queste abilità consentono alle persone di operare con competenza, sia da un punto di vista individuale che sociale, nella vita di tutti i giorni e all'interno delle organizzazioni.

Le life skills sono competenze fondamentali da apprendere ed agire per essere consapevoli di se stessi, per mettersi in relazione con gli altri e con i contesti, per affrontare la complessità, i problemi, le sfide e le pressioni della vita quotidiana. Sono abilità necessarie per costruire un progetto di vita e professionale sostenibile e consapevole. Queste abilità sono allenabili durante tutto il corso della vita.

# Le Macroaree

Di seguito le macroaree in ordine di preferenza, dalla più forte in ordine decrescente:



LIFE SKILLS  
COGNITIVE

1°

Le competenze cognitive sembrano essere la chiave con cui approcci le situazioni della vita, dello studio e del lavoro. Le persone che hanno sviluppato queste competenze spesso sanno attivare le proprie risorse per leggere e comprendere i contesti, le situazioni, i comportamenti e gli ambienti. Raccolgono le informazioni necessarie per costruire il proprio punto di vista e per motivare le proprie posizioni, identificare possibili soluzioni ai problemi, poter prendere decisioni. Ti capita di agire in questo modo? Poni attenzione alla valutazione dei rischi e agli impatti delle scelte su di te, gli altri, il contesto? Vedi nuove opportunità, le validi attentamente e sai attingere alle tue risorse per sostenere le scelte? Se si il prossimo passo può essere come usare queste abilità per generare ulteriore benessere personale e organizzativo!



LIFE SKILLS  
EMOTIVE

2°

In molte situazioni le competenze emotive ti possono aiutare a riconoscere i tuoi punti di forza, le tue aree deboli, il modo con cui reagisci alle situazioni, i tuoi bisogni e il tuo mondo emotivo. In alcune situazioni o relazioni potresti faticare ad agirle. A volte le persone non riescono a riconoscere alcune emozioni, sottostimano o sovrastimano alcune abilità. Si ritrovano improvvisamente sotto stress o in alcuni momenti sentono che la propria qualità di vita non è come vorrebbero. Ti capita di sentirti così? Cosa potresti fare per riuscire ad agire le tue abilità nelle diverse situazioni e contesti?



LIFE SKILLS  
RELAZIONALI

3°

Delle tre aree quella delle competenze relazionali sembra essere la meno familiare o a cui accedi meno. Cosa potrebbe sfuggirti nelle situazioni o esserti meno chiaro? A volte le persone e/o i contesti in cui sei inserito ti risultano complessi da comprendere? Non sempre riesci a metterti nei loro panni o a comprendere i punti di vista e i pensieri di chi ti circonda? Faticosi a creare e mantenere relazioni significative e adeguate, cioè che tengano conto dei vari contesti di vita, dei confini e dei ruoli? Chiedere aiuto potrebbe essere molto complesso così come chiudere relazioni inadeguate. I feed-back potrebbero essere emotivamente troppo dolorosi o potresti faticare a coglierli. Probabilmente affronti le situazioni, le opportunità e le sfide, dando maggior peso agli aspetti emotivi e cognitivi: che impatto ha questo su di te, gli altri, il contesto? Su quale competenza puoi allenarti per bilanciare quest'area?

# Le Life Skills

Di seguito la tua area di forza e la tua area di opportunità tra le 10 life skills:

## Area di forza: PENSIERO CREATIVO

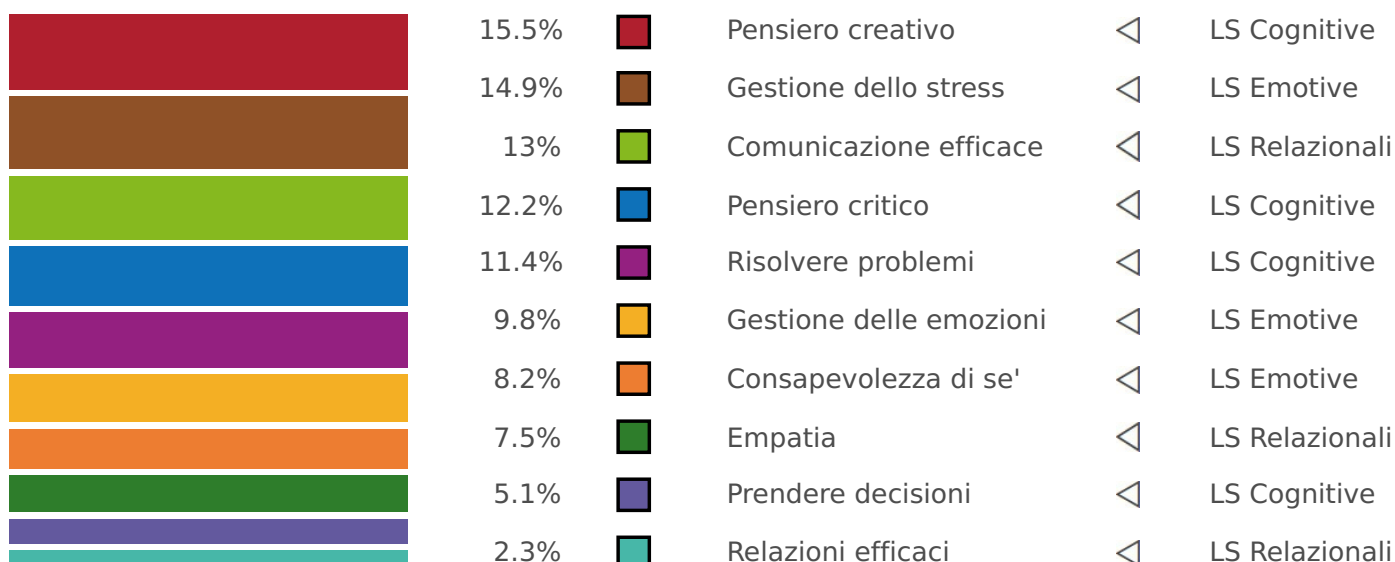


Il pensiero creativo ci consente di pensare ad alternative possibili, ad idee nuove ed originali, a combinazioni inaspettate per generare il nuovo, innovare, trovare soluzioni, uscire da situazioni difficili o da schemi comportamentali abitudinari e consolidati che ci bloccano. Probabilmente sei un generatore di idee, vedi combinazioni nuove, guardi le cose da più prospettive. Sai attingere alle tue emozioni per trovare l'energia necessaria e pensare out of the box. Conosci quello che ti blocca e sai trovare le strategie per alimentare il tuo pensiero creativo? Spesso vedi strade che sfuggono ai più e/o ti piace di tracciarne delle nuove? Senti il bisogno di sperimentare, provare nuove esperienze, spezzare le routine? Se sì, le sfide e i problemi alimentano la tua curiosità e sono campi nei quali esprimere il tuo pensiero creativo.

## Area di Opportunità: RELAZIONI EFFICACI



Essere in grado di avere relazioni efficaci significa riuscire nei diversi contesti di vita a: creare e mantenere relazioni; essere assertivi, cioè capaci di affermare se stessi; dichiarare i propri bisogni e le proprie opinioni nel rispetto degli altri e delle loro opinioni/ punti di vista, delle loro idee e bisogni, senza prevaricazioni o sottomissioni; interrompere relazioni inadeguate. Delle 10 Life Skills le relazioni efficaci sembra essere quella che attivi di meno. Quali opportunità potresti perdere? Quali informazioni rischi di non vedere? Ad esempio: quanto ti è facile relazionarti con persone molto diverse o con cui non hai un rapporto personale? A volte si possono confondere i diversi livelli con cui ci si può relazionare e quindi faticare a comunicare, dare feed-back, e vivere queste situazioni come molto stressanti. Ti capita di non riuscire ad esprimere i tuoi bisogni, aspettative, aspirazioni e subire l'altro, soprattutto se ha un ruolo diverso o si tratta di una persona alla quale devi rispondere?



# Conclusioni

## RIFLESSIONI

Ora che hai letto il profilo emerso, ti proponiamo delle domande per riflettere in che misura questi dati sono confermati nella tua vita personale e professionale.

1. Che cosa ti aspettavi dal tuo profilo? Ti ha sorpreso?
2. In che misura ti descrive questo profilo?
3. Quali Life Skills vuoi utilizzare maggiormente nella tua vita personale e nel tuo ruolo professionale?

## ACTION PLAN

Quali sono i prossimi passi per lo sviluppo delle tue Life Skills?

Life Skills	Benefici	Azioni
Quale/i Life Skills vuoi potenziare nei prossimi 90 giorni? (massimo 3)	Quali sono i benefici?	Quali azioni metterai in atto?
1.		
2.		
3.		

Per info contatta: John Dodds ([john.dodds@6seconds.org](mailto:john.dodds@6seconds.org))

Qui puoi scaricare il manuale tecnico.