# Obiettivi del corso

Al termine del corso i partecipanti e le partecipanti potranno:

- apprendere le componenti dell'intelligenza emotiva
- conoscere le Life Skills e il loro ruolo nella promozione della salute e del benessere
- acquisire strumenti per allenare le life skills negli alunni secondo la metodologia Life Skills® Italia

# **Destinatari**

Insegnanti di scuola primaria e secondaria di primo grado

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione se presenti al 100% delle ore previste.

### **Trainer**

#### **Carolina dalle Palle:**

Psicologa sociale e della Comunicazione Vicenza

#### **Marzia Colmanet:**

Pedagogista, Collaboratrice Servizio educazione promozione Salute Azienda ULSS 1 Dolomiti Distretto di Feltre

#### Patrizia Corazza:

Assistente sanitaria Referente educazione alla salute Azienda sanitaria dell'Alto Adige

Tirocinanti Master Life Skills® Italia

# Orario

13 marzo 2019

ore 14 - 18 (Life Skills emotive)

22 marzo 2019

ore 9-13 e 14 - 18 (Life Skills relazionali)

25 marzo 2019

ore 14 - 18 (Life Skills cognitive)





Azienda Sanitaria dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtirol



**EDUCARE CON** INTELLIGENZA **EMOTIVA** 

www.asdaa.it\prevenzione

13-22-25 marzo 2019 **Enzian Office** Bolzano - via J. Ressel, 2 F terzo piano - sala 5

Il termine di **Life Skills** 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 su quello sociale. In altre parole, sono abilità e capacità che ci permettono di acquisire un comportamento versatile e positivo, grazie al quale possiamo affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

Il nucleo fondamentale delle Life Skills identificato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) è costituito da 10 competenze

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

Negli ultimi anni si è diffuso nei contesti scolastici un forte interesse per temi quali l'educazione emotiva. Gli studi sul campo evidenziano il ruolo centrale che i processi affettivi giocano nell'organizzare l'esperienza e il comportamento. Entrare in contatto con il mondo affettivo degli alunni (sia nell'atto di apprendere sia quando vogliamo dare loro aiuto, o quando li ascoltiamo), ci permette di incontrare e capire anche il nostro mondo affettivo, le nostre emozioni, i nostri stati d'animo, i nostri sentimenti e i nostri atteggiamenti.

#### Per **intelligenza emotiva** si intende:

"... la capacità di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di essere empatici e di sperare"- **Daniel Goleman, 1996** 

"..la capacità di integrare pensieri ed emozioni per decisioni sostenibili" - **Six Seconds, 2001**.

Intelligenza emotiva e life skills sono correlate; insegnare le abilità dell' IE significa allenare anche le life skills:

un investimento per la promozione della salute e per la prevenzione di comportamenti a rischio.

I bambini che imparano a gestire le proprie emozioni e a controllare i propri istinti tollerano meglio le situazioni stressanti, imparano a comunicare meglio i propri stati emozionali, sono in grado di sviluppare relazioni positive con la famiglia e gli amici e ottengono maggiori successi a scuola Il corso è strutturato
come laboratorio
esperienziale in cui,
sotto la guida e la
supervisione dei
Trainer, i partecipanti
possono sperimentare
le Life Skills con particolare
riferimento alle skills
dell'area emotiva-relazionale
e alcune tecniche
di mindfullness.

