



## **LIFE SKILLS E POSSIBILITÀ DI SVILUPPO NELL'EDUCAZIONE SCOLASTICA**

### **Obiettivi principali del corso:**

Lo scopo di questa formazione è quello di attirare l'attenzione di genitori e insegnanti sull'importanza di identificare e sviluppare consapevolmente le competenze di vita quotidiana (LIFE SKILLS) all'interno di contesti di apprendimento formale e informale. Il corso, disponibile anche on-line, è idoneo sia per la formazione di gruppi, che per lo studio individuale.

### **Tempo necessario al completamento del percorso: 4 h**

### **Breve descrizione del percorso:**

La formazione prova a fare luce sui vantaggi e sull'importanza di una gestione consapevole delle sfide della vita ottenuta attraverso l'elaborazione delle proprie esperienze.

I partecipanti al corso devono eseguire esercizi per analizzare le varie componenti delle LIFE SKILLS e , a seguito di questo, ricevono feedback sulla loro efficacia. Attraverso questo processo di apprendimento possono comprendere l'importanza di una gestione consapevole della propria vita e la necessità di svilupparla.

### **Risultati dell'apprendimento:**

- Conoscenza dei diversi approcci e delle componenti delle *LIFE SKILLS*.
- Capacità di identificare i componenti delle *LIFE SKILLS*.
- Comprensione dell'importanza di identificare i componenti delle *LIFE SKILLS*.
- Capacità di riconoscere i segni di deficit delle *LIFE SKILLS*.
- Capacità di riconoscere e identificare elementi delle proprie *LIFE SKILLS*.
- Capacità di formulare le componenti dell'auto-efficacia.
- Abilità di analisi del percorso di vita dei propri studenti.
- Riconoscere la necessità di uno sviluppo consapevole.

- Impegno per l'identificazione consapevole e lo sviluppo delle *LIFE SKILLS*
- Capacità di esaminare criticamente gli elementi rilevanti del curriculum, impegno per lo sviluppo di elementi di competenza.
- Assunzione di responsabilità nello sviluppare le LIFE SKILLS nei propri studenti.
- Completa la loro formazione con suggerimenti indipendenti per lo sviluppo delle LIFE SKILLS.

### Argomenti della formazione:

| Unità            | Argomento   | Tempo richiesto | Metodologia                                   |
|------------------|---|-----------------|---|
| Unità tematica 1 | Cosa vedo nello specchio?   | 1.5 ore         | Esercizi esperienziali individuali            |
| Unità tematica 2 | Capacità di gestione della vita quotidiana e scuola                         | 1 ora           | Esercizi di autoanalisi                       |
| Unità tematica 3 | Competenze di gestione della vita quotidiana e loro possibilità di sviluppo | 1.5 ore         | Comprensione del testo, riflessione analitica |

### Guida all'apprendimento:



La struttura di un programma di apprendimento individuale è alla base del potenziale processo di apprendimento. Le unità di apprendimento sono costruite in correlazione, non è quindi raccomandato invertire l'ordine, nè saltare delle parti, anche qualora si ritenesse di avere già sostanziali conoscenze pregresse.


L'apprendimento sarà efficace se verrà costruito sulle conoscenze esistenti e se le informazioni saranno elaborate riflettendo su reali problemi attuali.

Sono presenti compiti pratici per affrontare ogni sotto-argomento.

Le soluzioni degli esercizi si trovano alla fine del testo.

I simboli seguenti renderanno la navigazione più facile:

-  Materiale didattico
-  Esercizio

-  Controllo del compito

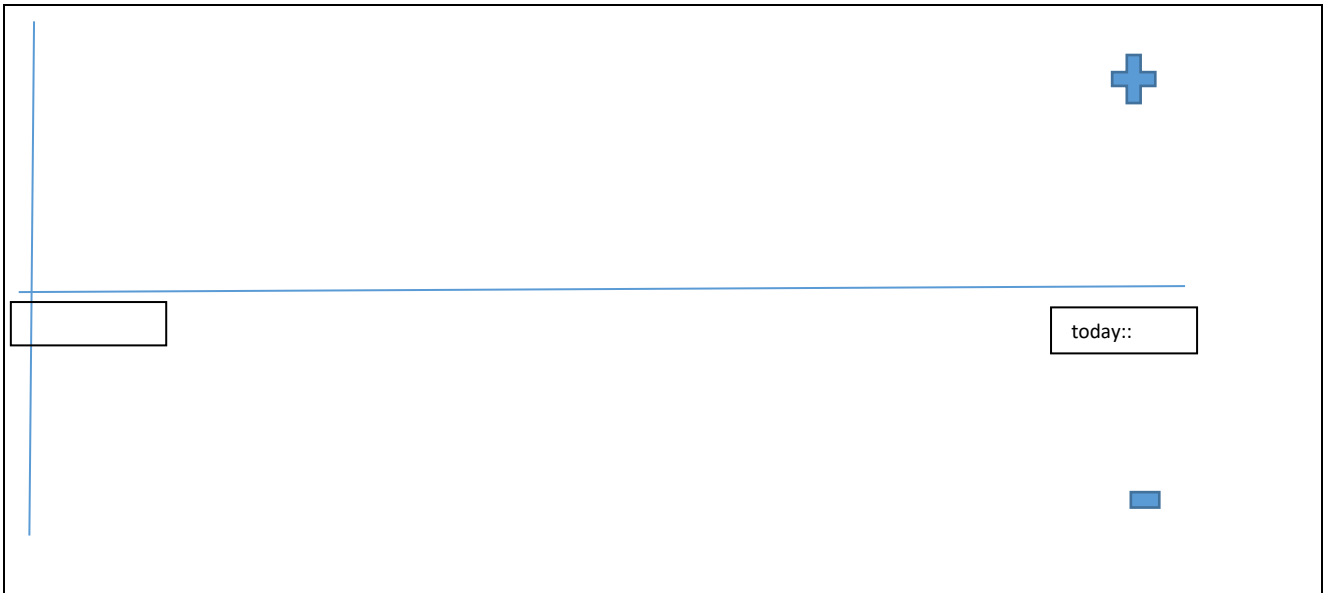
## Unità tematica 1: Cosa vedo nello specchio?

In questa unità darai uno sguardo alla tua vita. Hai avuto il controllo della tua vita per alcuni decenni. Usa gli esercizi per riflettere sui tuoi stili di vita! Sii onesto con te stesso e lo specchio mostrerà la realtà!



### Esercizio:

1.1. Usa la descrizione per creare una "termometro" della tua vita.



Descrizione dell'esercizio:

1. Inserisci la tua data di nascita in corrispondenza del punto iniziale del sistema di coordinate.
2. Inserisci la data corrente all'altra estremità della linea temporale.
3. Pensa alla tua vita dalla nascita ad oggi e traccia una linea curva che muova tra i campi positivo e negativo!
4. Seleziona 5 eventi importanti ed evidenziali sulla curva.
5. Inserisci le date dei 5 eventi, poi cerca ricordare nel dettaglio gli eventi e raccogli dei ricordi a loro associate (foto, oggetti, immagini, musica, documenti).



**Esercizio: Scegli tra le due opzioni e completa il compito.**

1.2.

- a) Mostra i tuoi ricordi a 2-3 persone che ti conoscono bene e parla con loro di come vedono la tua vita attuale alla luce di quegli eventi.
- b) Immagina di parlare con il te ragazzino di 11-13 anni. Che cosa gli diresti? si sono avverati i suoi sogni? realizzati i suoi progetti? modificate le sue idee?



**Esercizio:**

1.3.

a) In base alle tue convinzioni e al confronto con altri , analizza i 5 eventi salienti che hai selezionato utilizzando lo schema sottostante. Individua i fattori interni e esterni, favorevoli o di ostacolo e inseriscili nella figura.



b) Attualmente, rispetto alla mia vita, sono dove voglio essere?:

**SI**      **NO**

Cerchia la risposta e giustifica la tua scelta.

.....

.....

.....

.....

.....

Sottolinea nella lista sottostante i termini o le espressioni che ti appaiono in connessione con la tua scelta e con la motivazione della stessa:

- obiettivi
- visione
- decisione
- esempio/i
- responsabilità
- percorso per il raggiungimento di un obiettivo

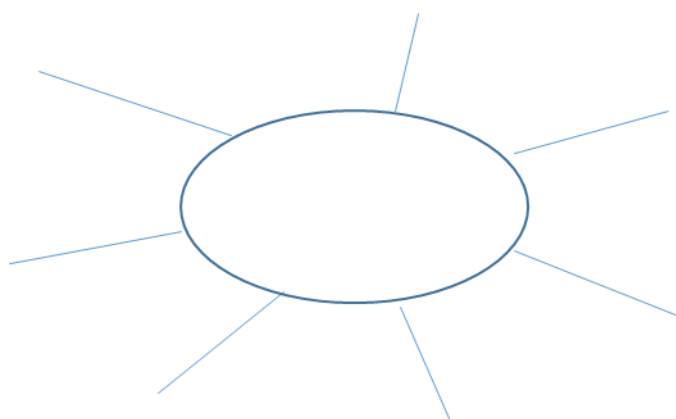
- gestione del tempo
- indipendenza
- cooperazione
- apprendimento in un senso più ampio.

## Unità tematica 2: Competenze di vita quotidiana e scuola



### Esercizio:

2.1. Che cosa pensi riguardo il termine "*LIFE SKILLS*"? In quale contesto incontri questo termine? Che cosa implica questo termine in ogni contesto? Inserisci i concetti che emergono nella mappa sottostante e poi confronta le tue idee con quelle dei tuoi colleghi.



### Esercizio:

2.2. Adesso, come insegnante, pensa alle vite e ai problemi dei tuoi studenti! Sono tutti trattati come dovrebbero essere trattati? Se no, raccogli le possibili ragioni e inseriscile nella tabella sottostante evidenziando la frequenza e la gravità.

| Problema | Frequenza | Gravità |
|----------|-----------|---------|
|          |           |         |
|          |           |         |
|          |           |         |
|          |           |         |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Oppure:

Adesso, come insegnante, pensa alle vite e ai problemi dei tuoi studenti! ! sono tutti dove potrebbero essere? Se no, individua i possibili motivi ! Inseriscili nella tabella e classificali per frequenza e gravità

|   | non comune | occasionale | comune | (in base alla frequenza) | gravità |
|---|------------|-------------|--------|--------------------------|---------|
| Stiamo partendo per una gita naturalistica di una settimana. I miei studenti compilano in autonomia una lista delle cose di cui hanno bisogno e le impacchettano per il viaggio.                    |            |             |        |                          |         |
| I miei studenti gestiscono bene il loro tempo, sanno dividere i loro compiti, il loro tempo libero, hanno tempo per tutte le cose importanti  |            |             |        |                          |         |
| I miei studenti organizzano e gestiscono efficacemente la propria vita  |            |             |        |                          |         |
| A scuola i miei studenti imparano anche gli uni dagli altri, lavorando in gruppo.   |            |             |        |                          |         |
| La scuola è un'esperienza educativa per i miei allievi  |            |             |        |                          |         |
| I miei studenti gestiscono i loro soldi responsabilmente (paghetta, borse di studio, guadagni).   |            |             |        |                          |         |
| Posso tranquillamente affidare ai miei studenti l'implementazione di un processo progettuale avviato: sono in grado di organizzare il lavoro in modo indipendente e di portare a termine il compito |            |             |        |                          |         |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   |  |  |  |
| Gli studenti di terza media sono preparati a scegliere una carriera e a pianificare il loro futuro. |  |  |  |
| I miei studenti sono in grado di prendere decisioni per la loro vita                                |  |  |  |
| I miei studenti hanno degli obiettivi per la propria vita   |  |  |  |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |



### Esercizio:

2.3. Lo scopo del nostro progetto è quello di aiutare gli studenti dall'età di 14 anni a comprendere meglio gli eventi intorno a loro, a diventare abili nel prendere buone decisioni, specialmente in termini di scelte di carriera, a trovare il loro posto nel mondo, a diventare infine adulti di successo. A tal fine abbiamo mirato a sviluppare le LIFE SKILLS dei nostri studenti, in quest'ottica abbiamo sviluppato i seguenti argomenti.

Indica nella tabella sottostante quanto importante è, a tuo avviso, ogni capacità elencato per la preparazione e lo sviluppo degli studenti dai 12 ai 14 anni?

|  | Per niente importante | Poco importante | Abbastanza importante | Abbastanza importante |
|--|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|
| Pianificare il futuro                                |                       |                 |                       |                       |
| Definire gli obiettivi                               |                       |                 |                       |                       |
| Pianificare il raggiungimento di obiettivi stabiliti |                       |                 |                       |                       |
| Responsabilità, processo decisionale responsabile    |                       |                 |                       |                       |



|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| Autonomia, organizzazione del lavoro indipendente |  |  |  |  |
| Organizzazione della propria vita                 |  |  |  |  |
| Collaborazione, apprendimento reciproco           |  |  |  |  |
| Gestione del tempo                                |  |  |  |  |
| Avere dei modelli di comportamento                |  |  |  |  |
| Apprendimento esperienziale                       |  |  |  |  |

## Unità tematica 3 Competenze di vita quotidiana e loro possibilità di sviluppo



Materiale educativo

3.1. Elabora il seguente testo.

Durante la lettura usa la tecnica INSERT per inserire delle note a margine della pagina .

Usa i seguenti simboli!

- Metti una “√” (spunta) a margine se ciò che leggi corrisponde alle tue precedenti conoscenze o supposizioni, o se contiene informazioni che ti sono familiari!
- Fai un segno “-” (meno) se stai leggendo qualcosa che contraddice o si scosta dalle tue precedenti convinzioni e conoscenze, ovvero se l’informazione non si adatta alle tue precedenti conoscenze!
- Metti un segno “+” (più) a margine se apprendi nuove informazioni che si adattano alle tue conoscenze!
- Fai un “?” (punto di domanda) a margine se qualche informazione sembra contraddittoria, se non capisci qualcosa, o se hai domande rispetto ad un frammento di testo!
- Metti un “\*” (asterisco) dove il contenuto del testo ti ricorda qualcosa!

Quindi, mentre leggi, integra il testo con le 5 differenti note a margine in base alla tua comprensione e conoscenza!

I segni saranno applicati in base alle precedenti conoscenze del lettore. Non è necessario apporre segni a margine per ogni riga o ogni pensiero, ma questi dovrebbero essere in relazione con le informazioni. E' possibile apporre anche solo uno o due segni per paragrafo.

## **Contenuti e aree delle competenze di gestione della vita quotidiana**

Ogni persona ha, a qualche livello, le competenze di cui ha bisogno per gestire la propria vita. Anche tu ne hai bisogno, perchè devi adattarti al funzionamento della società e devi adattarti alle circostanze della vita. Così, a un certo livello, gli elementi di competenza necessari per la gestione della vita quotidiana, si sviluppano in ogni individuo. Ma quali sono questi elementi? come possono accedervi le singole persone e quanto efficacemente possono gestirli?

Come educatore ti capiterà di avere studenti che gestiscono le loro risorse meglio di altri. Ad esempio, durante un compito di geometria, alcuni sanno prendere decisioni, andare avanti con compiti in base ai loro punti di forza e allocare bene il tempo a loro disposizione. Altri offrono performance al di sotto delle loro conoscenze e abilità cognitive perché si organizzano in maniera inefficace! Ad esempio trascorrono un tempo eccessivo su un compito che vale pochi punti, e alla fine non hanno tempo sufficiente per completare gli altri compiti. Queste funzioni inefficaci non sono innate, ma piuttosto apprese. Anche la vita di un ragazzo molto intelligente può essere disorganizzata, senza scopi, e egli può essere completamente incapace di fare cose considerate ordinarie. Perché non riesce? Si chiedono insegnanti e genitori. La risposta di solito è che il ragazzo è ancora immaturo, disorientato o che ha ereditato queste caratteristiche da qualcuno. Verso la fine della scuola secondaria di primo grado, all'età di 13-14 anni, è necessario prendere una decisione per la vita rispetto alla scelta di una carriera! Il ragazzo e la famiglia si trovano a dover fronteggiare una serie di aspettative sociali a cui avrebbero dovuto prepararsi consapevolmente prima di quel momento. Si chiede ai propri ragazzi di avere un proprio conto in banca, essere abili a gestire responsabilità, viaggiare da soli verso altri quartieri, alzarsi presto, prendere molte decisioni rispetto alle loro relazioni, responsabilità, impegni e stare senza genitori per molte ore al giorno. La chiave per affrontare queste difficoltà sta nel prepararli prima a governare la loro vita in maniera indipendente. Nel 21° secolo possiamo osservare che non c'è abbastanza consapevolezza della necessità di questa preparazione né da parte delle famiglie, né da parte della scuola. Per lo più, poniamo attenzione a questi aspetti quando ci sono disturbi nelle operazioni quotidiane.

Vivere con successo dipende da un complesso sistema di conoscenze, competenze e attitudini, come ogni altro tipo di sapere. Questo complesso sistema prende il nome di LIFE SKILLS. Ci sono diverse definizioni e diversi approcci a questo concetto in letteratura. Anche l'attenzione degli esperti e dei politici inizia a

focalizzarsi in quest'ambito quando situazioni di svantaggio sociale e ricorso alle droghe si configurano come peggioramenti della situazione sociale in generale.

Secondo l'OMS, le LIFE SKILLS corrispondono ad una " gestione efficace delle sfide e dei problemi della vita quotidiana".

Che cosa significano le sfide quotidiane per il singolo individuo? in questa forma , la definizione è troppo generica e non identifica né le sfide né i requisiti della vita quotidiana. Sfide e requisiti possono dipendere dalle abitudini della società cui si appartiene, della cultura, o anche dell'età. Inoltre l'individuo dovrebbe sapere di quali risorse ha bisogno per soddisfare i requisiti.

L'esplorazione delle sotto-aree è quindi importante anche per sviluppare queste risorse.

In questo lavoro, lo psicologo István Kiss esamina le abitudini di vita dei giovani ungheresi, principalmente dal punto di vista della prevenzione della droga.

Secondo questa definizione "*Le competenze di vita quotidiana sono un insieme di strumenti e la capacità di agire sulla base dell'esperienza acquisita nel processo di affrontare gli eventi della vita*"<sup>1</sup>.

Pertanto, le *life skills* nel loro insieme assicurano la vita quotidiana, e riguardano l'autosufficienza, la costruzione e la gestione delle relazioni sociali, le attività legate al lavoro o al tempo libero, ecc., garantendo l'autoefficacia.

Elementi centrali dell' **autoefficacia**, in relazione al successo o al fallimento delle life-skills, al sistema di autosegnalazione, alla risoluzione dei problemi e all'applicazione delle abilità è l'autovalutazione, l'auto-giudizio e il feedback dell'individuo "(Kiss 2009).

La definizione di Kiss riguarda la progettazione delle condizioni per operare in un ambiente sociale, nonché gli strumenti necessari per farlo. Un aspetto molto importante che Kiss evidenzia è che queste competenze sono specifiche per età e situazione.<sup>2</sup>

K. considera 7 **gruppi di abilità di leadership nella vita** e li suddivide in due dimensioni.

Appartengono alla dimensione intra-personale

- la gamma di abilità legate al corpo e ai bisogni fisici,
- le abilità di apprendimento,
- i propri valori e le abilità di rivederli,
- la capacità di autogestione.

Appartengono alla dimensione inter-personale:

---

<sup>1</sup> <http://slideplayer.hu/slide/2609225/> Szerzők: Énekes Zsófia- Dr. Juhász Erika

<sup>2</sup> <https://docplayer.hu/68384687-Eletvezetesi-kompetencia.html> Kiss István: Életvezetési kompetencia, Doktori disszertáció, Budapest 2009.

- comunicazione (giocare un ruolo chiave nelle convinzioni altrui),
- abilità di gestire le relazioni intime,
- abilità di stare in connessione con organizzazioni/comunità più ampie.

L'autoefficacia di cui tratta Kiss è considerata anche da altri ricercatori un aspetto importante delle competenze di gestione della vita.

Secondo Bandura *"l'autoefficacia è la convinzione di essere in grado di organizzare e utilizzare le risorse necessarie per risolvere le situazioni emergenti"* (Bandura 1986, citato in Pro-Skills 2010). Pertanto, l'esplorazione delle life skills può basarsi sulle esperienze personali dell'applicazione riuscita (efficace) o meno delle abilità. Possono sorgere carenze nelle life skills perché manca il confronto con le sfide nel corso della propria storia di vita (Gazda, 1984, citato in Kiss 2009). Lo sviluppo delle competenze può essere ostacolato sia da fattori ambientali sfavorevoli che da problemi durante la socializzazione; per esempio l'individuo in armonia con se stesso e il suo ambiente vive la sua quotidianità in modo positivo ed efficace, mentre chi si isola dalla società può non avere obiettivi o non riuscire a formularli, solitamente ha un atteggiamento caratterizzato da incertezza e sfiducia nel futuro, è influenzabile e si fa condizionare da circostanze esterne.

Anche lo psicologo Vilmos Szilágyi tratta l'approccio alla socializzazione nel suo libro sui giovani adulti (Szilágyi 1989), nel quale scrive: *"la maturità umana è testimoniata dalla capacità di condurre una vita corretta, e il punto essenziale nello sviluppo di questa capacità è l'indipendenza."* Secondo questo autore, coloro che non sono in grado di prendere da soli le **proprie decisioni** (in autonomia rispetto ai propri genitori) sono condizionati da altre persone o da fattori esterni, sperimenteranno una serie di fallimenti perché si troveranno in situazioni che non sono realmente adatte a loro, ad esempio correlate alla scelta della carriera o del partner. Pertanto, S. considera la capacità di condurre in autonomia la vita stessa (capacità di essere indipendenti) come la prima delle sei aree di indagine principali della gestione della vita che ha identificato. Le altre 5 aree riguardano gli obiettivi e dei piani di vita - i valori, la visione del mondo, values, la visione di se stessi, lo stile di vita, l'abilità di stabilire obiettivi a breve o lungo termine. Considera le "ripartenze" come una sesta area separata delle life skills, relativa alla capacità di ridisegnare, rivalutare e riorganizzare le nostre vite attraverso l'apertura (apprendimento, sviluppo personale) e la flessibilità.

I deficit nelle life skills costituiscono un'altra area di interesse, in quanto influiscono anche sull'efficacia del lavoro. Pertanto, ora ci sono sempre più corsi di formazione per adulti che si occupano di questo. Gli elementi tematici di una formazione su uno stile di vita sano sono stati definiti come segue:

- capacità di gestione della vita (autonomia, autocontrollo, autorealizzazione, maturità nella carriera e nella scelta del partner)
- obiettivi di vita - piani - strategie di vita (immagine di sé, ideale di sé, visione, pianificazione della carriera, obiettivi di vita)

- buone-cattive abitudini, modelli e valori sociali (competenze di selezione e ranking, valutazione della situazione, credito sociale, persone di riferimento)
- maturità emozionale-intenzionale (autonomia, scelta del partner, capacità di amare),
- capacità di armonia (armonia con se stessi, i coetanei, coordinazione sessuale), tolleranza della tensione, gestione dei conflitti (esplorazione e gestione dei conflitti personali e interpersonali, risoluzione dello stress),
- ripartenza (riorganizzazione della carriera, riorganizzazione della vita, gestione del cambiamento, flessibilità, creatività) (Koncz 1996)

Anche le politiche educative hanno riconosciuto che lo sviluppo delle life skills dovrebbe essere presente nelle scuole come parte dei curricula. Questi elementi appaiono nei curricula in modi diversi e con contenuti diversi in ciascun paese. Tuttavia, in base alla nostra esperienza pratica, notiamo che le attitudini e le life skill si sviluppano di più come elementi nascosti del curriculum che come risultato di un lavoro di sviluppo consapevole than as a result of conscious development work, inoltre non ricevono sufficiente attenzione nella formazione degli insegnanti.

### Compila la tabella in base ai segni scritti a margine

| <b>tabella INSERT</b>                |   |  |  |                         |
|--------------------------------------|---|--|--|-------------------------|
| <b>√</b>                             | <b>+</b>  | <b>-</b>   | <b>?</b>   | <b>*</b>                |
| <b>Informazioni che già possiedo</b> | <b>Nuove informazioni che si adattano alla mia conoscenza</b> | <b>Nuove informazioni che contraddicono le mie conoscenze precedenti o che devo interpretare</b> | <b>Ho delle domande in merito a ciò che ho letto</b> | <b>Ricordarsi di...</b> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

### **3.2.Verifica delle conoscenze acquisite**



1. Indicare come l'OMS definisce le life-skills?
  - a) far fronte agli eventi della vita
  - b) affrontare efficacemente le sfide e le esigenze della vita quotidiana
  - c) operazione di autoefficacia
  
2. Selezionare l'elenco degli elementi di competenza.

- a) abilità, conoscenze, attitudine
- b) conoscenza, azione, applicazione
- c) conoscenze, abilità, attitudini

3. Indicare il ricercatore che identifica l'indipendenza come elemento centrale delle competenze di gestione della vita

- a) Szilágyi Vilmos
- b) Kiss István
- c) Szilágyi Klára

4. Indicare quale dimensione fa parte dell'autogestione tra i gruppi di abilità di Kiss.

- a) competenze interpersonali
- b) competenze intrapersonali
- c) nessuna

5. Segnare l'affermazione che descrive l'autoefficacia.

- a) L'autoefficacia è la capacità di una persona di gestire le risorse.
- b) La chiave per l'autoefficacia è la sicurezza e la fiducia in se stessi.
- c) Elemento in connessione con il successo o il fallimento di un sistema di autosegnalazione, problem solving, applicazione di abilità, autovalutazione dell'individuo, proprio giudizio, feedback.

6. Quali problemi possono indicare una carenza di life-skills? (scelta multipla)

- a) mancanza di scopi
- b) deterioramento della situazione sociale
- c) disorientamento
- d) sfiducia nel futuro

7. Quante sono le aree principali della gestione di vita indicate da Vilmos Szilágyi ?

- a) 5
- b) 6
- c) 7

8. La caratteristica essenziale della maturità umana è l'indipendenza e la capacità di prendere decisioni indipendenti. Quali sono le conseguenze di non farlo? (scelta multipla)

- a) situazioni di vita governate da influenze interne
- b) fallimenti seriali
- c) scelta di una carriera inadeguata
- d) situazioni di vita governate da influenze esterne



Esercizio

3.3. Eseguendo questi esercizi ti sei confrontato con le life skills. Formula un obiettivo a breve termine e uno a medio termine (2-3 anni) a questo proposito, e poi fai la stessa cosa per il tuo lavoro pedagogico.

I miei obiettivi per una vita di successo

a) i miei obiettivi a breve termine:

.....

b) i miei obiettivi a medio termine:

.....





I miei obiettivi pedagogici per una vita di successo per i miei studenti

a) obiettivi a breve termine:

1. ....
2. ....
3. ....

b) obiettivi a medio termine:

1. ....
2. ....
3. ....

Compara gli obiettivi definiti con le seguenti aree! sottolinea per quale area hai stabilito un obiettivo!

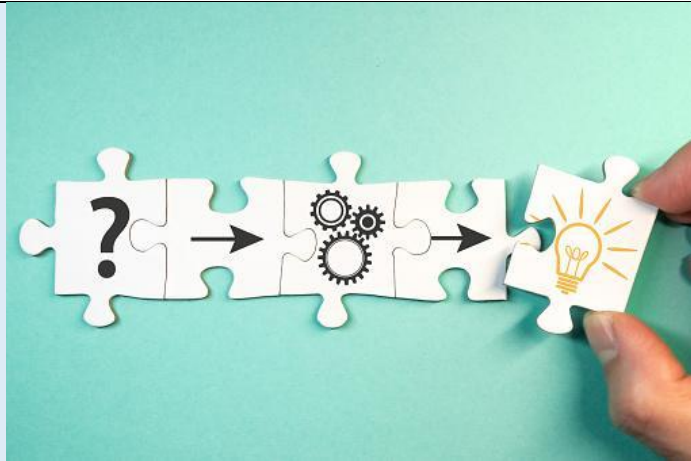
- pianificazione del futuro,
- definizione di obiettivi,
- pianificazione per raggiungere gli obiettivi definiti,
- responsabilità, capacità di decidere responsabilmente,
- autonomia , organizzazione indipendente del lavoro,
- organizzazione dei tempi di vita
- collaborazione, capacità di apprendimento in gruppo,
- gestione del tempo,
- importanza dei modelli di ruolo,
- apprendimento esperienziale;



Esercizio

3.4. in un breve lasso di tempo, hai fatto molta strada, dall'analisi del tuo percorso di vita alla formulazione di obiettivi pedagogici. Guarda nuovamente gli esercizi, riguarda i tuoi sentimenti, pensieri e regISTRALI utilizzando la tabella sottostante.

**Diario suddiviso**



**Punti salienti del materiale di formazione**  
(che hanno attirato la mia attenzione, stimolato pensieri)

**Riflessioni**  
(domande, commenti, accordo/disaccordo, necessità di ulteriori spiegazioni, valutazioni, ecc.)

**Risposte alle domande:**



1. Indicare come l'OMS definisce le life-skills?

- a) far fronte agli eventi della vita
- b) affrontare efficacemente le sfide e le esigenze della vita quotidiana
- c) operazione di autoefficacia

2. Selezionare l'elenco degli elementi di competenza.

- a) abilità, conoscenze, attitudine
- b) conoscenza, azione, applicazione
- c) conoscenze, abilità, attitudini

3. Indicare il ricercatore che identifica l'indipendenza come elemento centrale delle competenze di gestione della vita

- a) Szilágyi Vilmos
- b) Kiss István
- c) Szilágyi Klára

4. Indicare quale dimensione fa parte dell'autogestione tra i gruppi di abilità di Kiss.

- a) competenze interpersonali
- b) competenze intrapersonali
- c) nessuna

5. Segnare l'affermazione che descrive l'autoefficacia.

- a) L'autoefficacia è la capacità di una persona di gestire le risorse.
- b) La chiave per l'autoefficacia è la sicurezza e la fiducia in se stessi.
- c) Elemento in connessione con il successo o il fallimento di un sistema di autosegnalazione, problem solving, applicazione di abilità, autovalutazione dell'individuo, proprio giudizio, feedback.

6. Quali problemi possono indicare una carenza di life-skills? (scelta multipla)

- a) mancanza di scopi
- b) deterioramento della situazione sociale
- c) disorientamento
- d) sfiducia nel futuro

7. Quante sono le aree principali della gestione di vita indicate da Vilmos Szilágyi ?

- a) 5
- b) 6
- c) 7

8. La caratteristica essenziale della maturità umana è l'indipendenza e la capacità di prendere decisioni indipendenti. Quali sono le conseguenze di non farlo? (scelta multipla)

- a) situazioni di vita governate da influenze interne
- b) fallimenti seriali
- c) scelta di una carriera inadeguata
- d) situazioni di vita governate da influenze esterne