



Percorso Life Skills Classi Seconda Febbraio 2023

IO E GLI ALTRI

Relazioni significative e comunicazione

Quando parliamo di life skills, facciamo riferimento alle competenze emozionali e relazionali che apprendiamo, nel corso della vita, attraverso le esperienze dei contesti sociali e culturali in cui viviamo. Queste competenze sono fondamentali per gestire efficacemente le proprie relazioni interpersonali e vivere nella società; per questo motivo riteniamo che anche a scuola debba esserci uno spazio in cui, oltre a sviluppare conoscenze, i ragazzi possano prendere contatto ed esercitare le life skills.

Il percorso è coordinato dalla Prof.ssa Elena Bulla, Responsabile Area Life Skills. In alcune sessioni è previsto l'intervento di esperti di formazione e dinamica di gruppo.

Planning delle attività

S2A	<i>Primo incontro</i>	07/02/23	08.30-10.25
S2B		07/02/23	10.25-12.05
P2A		08/02/23	10.25-12.05
U2A		10/02/23	08.30-10.10

P2A	<i>Secondo Incontro</i>	13/02/23	10.25-12.05
U2A		14/02/23	08.30-10.10
S2B		17/02/23	08.30-10.10
S2A		17/02/23	10.25-12.05

S2A+S2B	<i>Terzo Incontro</i>	27/02/23	10.25-12.05
P2A+U2A		28/02/23	08.30-10.10

Lo sfondo del nostro percorso

L'uomo è un essere sociale: viviamo inseriti in moltissime società, dalla famiglia, alla scuola, alla comunità di appartenenza... pertanto saper strutturare e vivere relazioni efficaci è fondamentale per la serenità della nostra vita e per la conferma della nostra identità. Vivere sane relazioni significa essere in grado affermare noi stessi, i nostri bisogni e le nostre emozioni, rimanendo nel rispetto di quelli altrui. Elementi indispensabili per la strutturazione di relazioni efficaci sono l'**empatia** (la capacità di mettersi nei panni degli altri riconoscendone emozioni, stati d'animo e mettersi in sintonia con essi), l'**ascolto** e la **comunicazione efficace**.

Comunicare in modo efficace significa sapersi esprimere nella varietà delle situazioni sociali avendo cura che il messaggio che intendiamo trasmettere venga recepito in modo comprensibile.

Tra l'altro avremo modo di esplorare il *Manifesto della comunicazione non ostile*: una serie di indicatori di buone norme circa la realizzazione di una comunicazione finalizzata a creare relazioni positive, disposta al confronto e non al conflitto oltre che al valorizzare l'altro.