



Percorso Life Skills | Classi Prime

20 Novembre - 7 Dicembre 2023

IDENTITÀ

La consapevolezza di sé e delle proprie emozioni

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 il più serenamente possibile all'interno della società; per questo motivo riteniamo che anche a scuola debba esserci uno spazio in cui, oltre a sviluppare conoscenze, i ragazzi possano prendere contatto con se stessi, con gli altri in modo strutturato ma meno formale rispetto alla classe ed esercitare le life skills.

Planning delle attività

S1B	<i>Primo incontro: Cosa sono le life skills Introduzione alle life skills Attività teoriche e pratiche sulla skill "Conoscenza di se stessi"</i>	20/11/23	08.30-10.10 in Auditorium 3 e teatro
S1A		20/11/22	10.25-12.05 in Auditorium 3 e teatro
P1A		24/11/22	10.25-12.05 in biblioteca
U1A		24/11/22	12.20-14.00 in biblioteca

S1B	<i>Secondo Incontro: Attività teoriche e pratiche circa il tema del Conoscere e ri-conoscere le emozioni</i>	28/11/23	08.30-10.10 in Auditorium 3 e teatro
S1A		29/11/23	8.30-10.10 in Auditorium 3 e teatro
P1A		29/11/23	10.25-12.05 in Auditorium 3 e teatro
U1A		30/11/23	08.30-10.10 in biblioteca

P1A	<i>Terzo Incontro: Attività teoriche e pratiche circa il tema della gestione delle emozioni</i>	04/12/23	08.30-10.10 in Auditorium 3 e teatro
U1A		06/12/23	8.30-10.10 in biblioteca
S1A		07/12/23	08.30-10.10 in Auditorium 3
U1A		07/12/23	10.25-12.05 in Auditorium 3 e teatro

Conoscenza di se stessi

Sapersi ascoltare ed osservare per riconoscere e comprendere quali sono i nostri punti di forza, quali i punti di debolezza, i desideri, i bisogni e le modalità con le quali reagiamo a certe emozioni e situazioni ci permette di conoscerci meno superficialmente, dandoci una maggiore possibilità di scegliere chi vogliamo essere, che atteggiamento assumere, che comportamenti gestire con maggiore attenzione, quali situazioni evitare e quali ricercare per il nostro benessere e per affrontare al meglio le relazioni con gli altri.

Allo stesso modo, avere la possibilità di capire come gli altri ci vedono, ci percepiscono all'interno della relazione, ci permette di comprendere se stiamo comunicando in modo adeguato ciò che siamo, vorremmo essere e di conseguenza migliorare l'atteggiamento in base ai nostri obiettivi, valori, bisogni e desideri.

Conoscere e gestire le emozioni

Le emozioni, tutte le emozioni, sono uno strumento potente che possediamo e che ci comunica sempre qualche cosa e ci porta ad agire di conseguenza. Ogni nostra emozione, infatti, ci spinge ad agire, a fare qualcosa in reazione all'emozione provata. Riconoscere le proprie emozioni e saperle gestire non significa controllarle, negarle, sedarle ma conoscerle per comprendere cosa davvero ci vogliono comunicare, non farci travolgere e non reagire facendoci dominare da una sorta di pilota automatico, piuttosto reagire con consapevolezza, decidendo i comportamenti che vogliamo assumere. Saper riconoscere e gestire le nostre emozioni ci rende padroni di noi stessi. Conoscere e saper riconoscere le emozioni che noi stessi, in prima persona viviamo, ci permette di saper riconoscere anche cosa gli altri provano, che emozioni si potrebbero nascondere dietro alcune azioni-reazioni e costruire relazioni più empatiche e sincere.