



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



Università
di Catania

Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza

Missione 4 Componente 1

Investimento 16 "Orientamento attivo nella transizione scuola-università"

Progetto Orientamento OUI, ovunque da qui

Sé professionale e strumenti di analisi dei bisogni educativi

Prof.ssa Elisabetta Sagone

Dipartimento di Scienze della Formazione

Università di Catania



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



Università
di Catania

Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza - Progetto Orientamento OUI, ovunque da qui

La finestra di Johari





Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



Università
di Catania

Le Life Skills sono state definite dall'OMS (1993) come l'“insieme delle abilità utili per adottare un comportamento positivo e flessibile e far fronte con efficacia alle esigenze e alle difficoltà che si presentano nella vita di tutti i giorni”



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



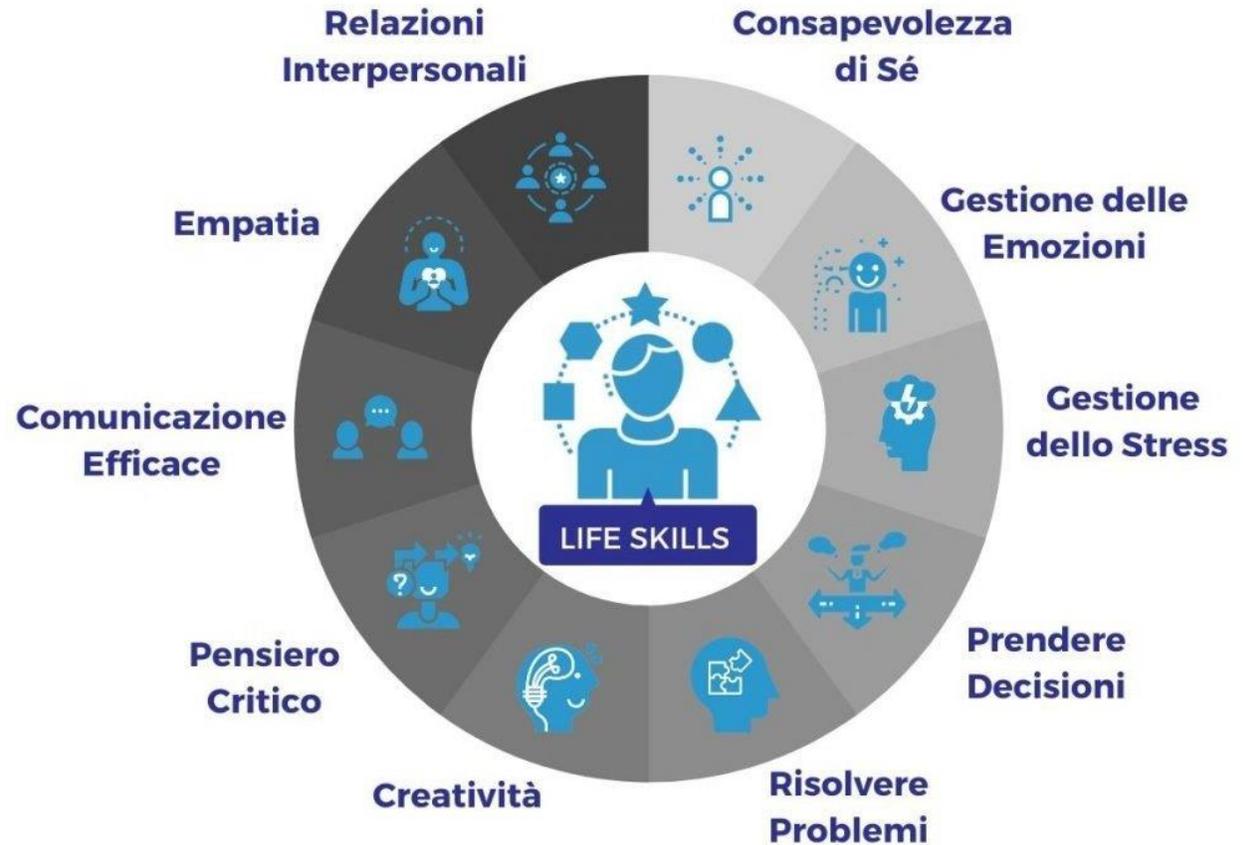
Università
di Catania

Si tratta di “abilità e competenze personali e sociali che permettono alle persone di controllare e gestire la propria esistenza, di convivere con il proprio ambiente, riuscendo a modificarlo”



Cerchiamo di capire cosa sono e come possono aiutarci a “vivere meglio”

- 1) Capacità di decision making
 - 2) Problem solving
 - 3) Pensiero critico
 - 4) Pensiero creativo
 - 5) Comunicazione efficace
 - 6) Capacità di creare relazioni interpersonali
 - 7) Empatia
 - 8) Consapevolezza di sé
 - 9) Gestione delle emozioni
 - 10) Gestione dello stress
- } Sfera cognitiva
- } Sfera sociale
- } Sfera emotiva





Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



Università
di Catania

1) Capacità di decision making (*)

La capacità di decision making aiuta gli studenti ad affrontare in modo costruttivo e consapevole le situazioni che implicano una decisione (ad es., scelta del percorso universitario e del futuro lavoro), valutando le opzioni disponibili e le conseguenze che tali decisioni possono comportare.

2) Capacità di problem solving (**)

La capacità di affrontare in modo costruttivo i problemi che incontriamo nella vita, vagliando tutte le soluzioni possibili senza incorrere in situazioni di stress, che può, a sua volta, far insorgere disagio anche a livello fisico.

“Chi si incammina verso lo scopo della propria vita, scopre in ogni passo una conquista” A.Famlonga



“Quando una persona acquisisce la completa abilità di affrontare e di risolvere un problema, la tensione svanisce e quello che rimane diventa un progetto” A.Famlonga

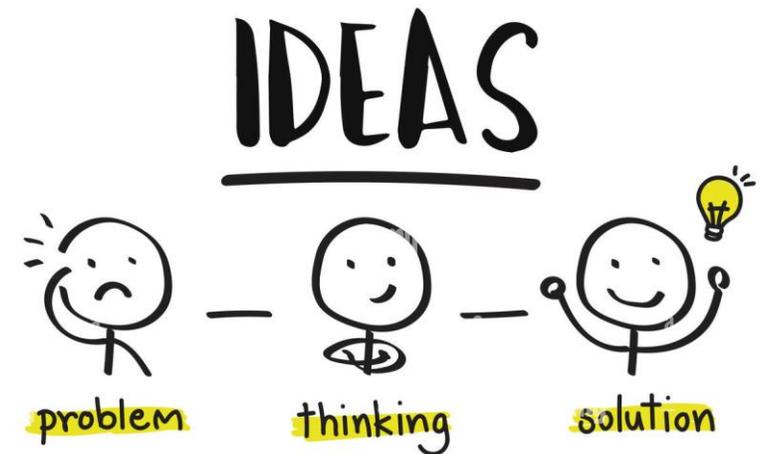
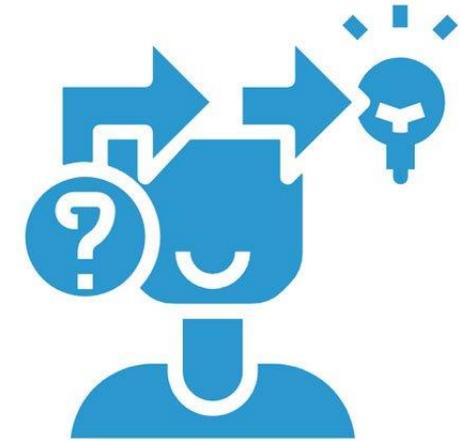


3) Capacità di pensare in modo critico

La capacità di analizzare le esperienze in modo oggettivo, di riconoscere i fattori che possono influenzare i nostri comportamenti, come i giudizi degli altri, i valori personali, la pressione esterna di familiari e/o coetanei e dei social media.

4) Capacità di pensare in modo creativo

La capacità di affrontare in maniera flessibile ed originale le situazioni della vita quotidiana, adattarsi ai cambiamenti e generare il cambiamento. Essa è utile sia per le nostre capacità decisionali sia per la capacità di risolvere problemi, permettendo di analizzare le alternative disponibili e le conseguenze dell'azione o della “non azione”.





Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



Università
di Catania

5) Capacità di comunicare in modo efficace

La capacità di esprimersi in modo appropriato alla propria cultura e alla situazione in cui ci si trova, di esprimere desideri, necessità e paure e di essere in grado di chiedere consiglio o aiuto nel momento del bisogno, sia a livello verbale sia a livello non-verbale.



6) Capacità di instaurare relazioni interpersonali

La capacità di entrare in relazione-con-gli-altri in maniera costruttiva, mantenendo rapporti significativi con le persone. Aiuta a relazionarsi in modo positivo con gli altri . Essere in grado di instaurare e mantenere relazioni amichevoli può rivelarsi di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale. Anche essere capaci di terminare in modo costruttivo una relazione fa parte di questa capacità.



Prof.ssa Elisabetta Sagone - Unict



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



Università
di Catania

7) Capacità empatica

La capacità di immaginare (con la mente) e di sentire (con il cuore) quello che un'altra persona può provare e comportarsi di conseguenza. Ci aiuta a capire ed accettare persone estremamente diverse da noi, può migliorare le nostre interazioni sociali e favorisce la creazione di reti sociali di supporto verso persone che sono in difficoltà. Si tratta di una competenza “inclusiva”.



8) Consapevolezza di sé

La capacità di essere introspettivi e di riconoscere se stessi, chi siamo e come sia fatti, le nostre forze e le nostre debolezze e ci aiuta a comunicare in modo efficace e a sviluppare relazioni empatiche con gli altri.



Prof.ssa Elisabetta Sagone - Unict



9) Capacità di gestione delle emozioni (positive e negative)

La capacità di riconoscere le emozioni negli altri e in noi stessi, di essere consapevoli del modo in cui le emozioni influenzano il nostro e l'altrui comportamento e di essere in grado di rispondere alle emozioni in modo appropriato. Le emozioni intense e negative (come la rabbia o il dolore) possono avere effetti negativi sulla salute; sapere gestire queste emozioni significa riuscire a controllare lo stress a cui siamo sottoposti e di modulare una reazione adeguata alle emozioni altrui. Sapere anche esprimere le emozioni positive è una capacità umana che spesso viene sottovalutata e necessita una buona autoregolazione.



10) Capacità di gestire lo stress

La capacità di individuare e riconoscere le cause di tensione e di stress nella vita quotidiana e di controllare le proprie reazioni per canalizzarle ed usarle come energia positiva. Gestire lo stress significa avere la capacità di monitorare in tempo reale il proprio stato di attivazione, e di modularlo intervenendo in due direzioni: modificando ciò che ha generato la risposta di stress (intervenendo sull'ambiente esterno) oppure trovando strategie per modificare il proprio stato emotivo.



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



Università
di Catania

In tutto ciò un elemento trasversale che ci aiuta a mettere insieme queste 10 life skills è il senso di autoefficacia personale



Le convinzioni di efficacia corrispondono alla convinzione che l'individuo ha di essere capace di dominare, gestire e controllare specifiche attività, situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico e sociale, sono specifiche e «compito-dipendenti», nel senso che fanno riferimento a precise prestazioni ed alla possibilità di mettere in atto comportamenti connessi a richieste e consegne specifiche.





Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



Università
di Catania

Se uno studente presenta bassi livelli di autoefficacia allora è possibile pensare che...

- tenderà ad evitare prove che ritiene difficili;
- mostrerà un basso livello di aspirazioni personali;
- si impegnerà poco e con scarsa costanza nel perseguire i propri obiettivi;
- sarà abituato a porre sotto i riflettori i propri punti di debolezza piuttosto che quelli di forza in vista di prove percepite come più difficili;
- si soffermerà ad elencare le difficoltà, gli ostacoli e le avversità rispetto al compito da svolgere;
- se riporterà un insuccesso avrà difficoltà a recuperare il proprio senso di efficacia;
- sarà più vulnerabile allo stress e alla frustrazione



Prof.ssa Elisabetta Sagone - Unict



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



Università
di Catania

Se, invece, uno studente presenta alti livelli di autoefficacia allora è possibile pensare che...

- nutrirà un senso di sfida nei confronti dei compiti difficili che valuterà come un'occasione in più per mettersi alla prova;
- vivrà le sfide con la convinzione di avere un controllo sugli eventi;



- più la prova sarà difficile e più si impegnerà;
- non si abatterà facilmente di fronte agli insuccessi e sarà capace di recuperare l'efficacia delle sue azioni;
- non rinuncerà a porsi obiettivi ambiziosi e sarà costante nel perseguirli;
- avrà livelli di stress funzionali e sarà meno soggetto alla frustrazione

Prof.ssa Elisabetta Sagone - Unict



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



Università
di Catania

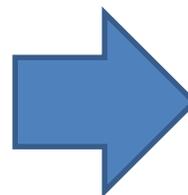
Domande aperte?

Prof.ssa Elisabetta Sagone - Unict

Quale compito spetta alla scuola?

Quali azioni educative sembrano necessarie per la buona riuscita dello studente nella costruzione del personale progetto di vita?

Quali abilità aumentano il nostro benessere psicologico e sociale?



La via maestra
dell'università



Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Italiadomani
PIANO NAZIONALE
DI RIPRESA E RESILIENZA



Università
di Catania

Grazie per l'attenzione e buona vita a tutti



Prof.ssa Elisabetta Sagone - Unict