

Che cosa sono le Life Skills?

In ambito professionale, si utilizzano le Life skills che sono state classificate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e sono utili anche nel percorso educativo e formativo.

Ad esempio, se si progetta l'effettuazione di un torneo sportivo, ecco che entrano in gioco sia le competenze sportive e motorie propriamente dette, ma anche quelle più strettamente organizzative, che possano essere utili anche in altri ambiti della vita.

Il valore della collaborazione

Confrontarsi e collaborare con i compagni, lavorando in gruppo e individualmente, **condividendo regole per il conseguimento di obiettivi comuni** è una delle competenze generali delle Scienze motorie e sportive. Per confrontarsi con gli altri è importante conoscere se stessi ed essere predisposti all'**ascolto**: a ritenere la persona con cui stiamo parlando portatrice di messaggi sempre nuovi. È importante non darla mai per scontata: capace dunque di avere sempre qualcosa di nuovo e di rilevante da comunicarci. Si tratta di un atteggiamento che considera il dialogo e la relazione come occasioni grazie alle quali è sempre possibile arricchirsi.

Un elenco di Life Skills

1. Capacità di leggere dentro se stessi (Autocoscienza): conoscere se stessi, il proprio carattere, i propri bisogni e desideri, i propri punti deboli e i propri punti forti; è la condizione indispensabile per la gestione dello stress, la comunicazione efficace, le relazioni interpersonali positive e l'empatia.

2. Capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri (Gestione delle emozioni): «essere consapevole di come le emozioni influenzano il comportamento » in modo da «riuscire a gestirle in modo appropriato» e a regolarle opportunamente.

3. Capacità di governare le tensioni (Gestione dello stress): saper conoscere e controllare le fonti di tensione «sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi».

4. Capacità di analizzare e valutare le situazioni (Senso critico): saper «analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole», riconoscendo e valutando «i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media».

5. Capacità di prendere decisioni (Decision making): saper decidere in modo consapevole e costruttivo «nelle diverse situazioni e contesti di vita»; saper elaborare «in modo attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano».

6. Capacità di risolvere problemi (Problem solving): saper affrontare e risolvere in modo costruttivo i diversi problemi che «se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche».

7. Capacità di affrontare in modo flessibile ogni genere di situazione (Creatività): saper trovare soluzioni e idee originali, competenza che «contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni».

8. Capacità di esprimersi (Comunicazione efficace): sapersi esprimere in ogni situazione particolare sia a livello verbale che non verbale «in modo efficace e congruo alla propria cultura», dichiarando «opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti, ascoltando con attenzione gli altri per capirli, chiedendo, se necessario, aiuto».

9. Capacità di comprendere gli altri (Empatia): saper comprendere e ascoltare gli altri, immedesimandosi in loro «anche in situazioni non familiari», accettandoli e comprendendoli e migliorando le relazioni sociali «soprattutto nei confronti di diversità etniche e culturali».