



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-
000184370



Co-funded by
the European Union

Life Skills Modulo 1

Area Personale

CUORE
IMPRESA SOCIALE



Ca cordoba
acoge
RED acoge



HELLENIC
AMERICAN
UNION



PROGETTO FAMIGLIA
CENTRO STUDI AFFIDO

In questo modulo parleremo di:

Consapevolezza di sé e Autogestione

- Comprensione di sé
- Riconoscere e dare un nome alle emozioni

Regolazione Emotiva e Gestione del Comportamento

- Tecniche per gestire le emozioni in diverse situazioni
- Trovare i propri punti di forza e di debolezza

Diventare resilienti

- Affrontare le difficoltà e le avversità
- Affrontare l'incertezza e lo stress



Consapevolezza di sé e Autogestione

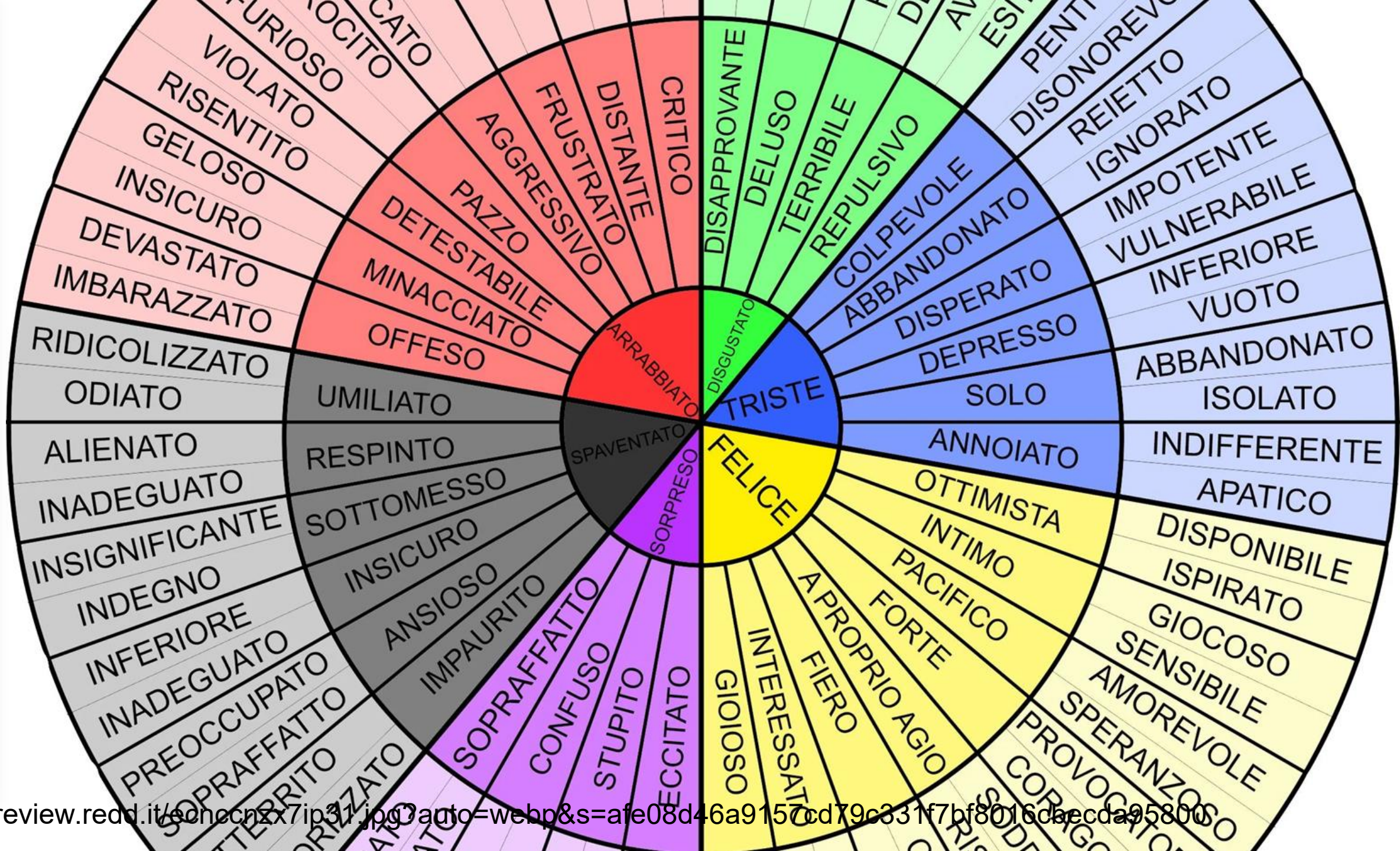


Cos'è la consapevolezza di sé e perché è importante?

La consapevolezza di sé è la capacità di riconoscere e comprendere diversi aspetti di te stesso, inclusi tratti, comportamenti e sentimenti.

La consapevolezza di sé è fondamentale per diversi motivi:

- 1.Regolazione Emotiva**
- 2.Migliore Processo Decisionale**
- 3.Relazioni Migliorate**
- 4.Crescita Personale**
- 5.Salute Mentale**



Riconoscere e dare un nome alle emozioni

- 1. Aspetta e Rifletti**
- 2. Identifica le Sensazioni Fisiche**
- 3. Prendi Coscienza dell'Emozione**
- 4. Usa Termini Specifici**
- 5. Considera il Contesto**
- 6. Esprimi l'Emozione**





Comprendere le emozioni forti

- Paura
 - Tristezza
 - Rabbia
-
- Reazioni Fisiche
 - A cosa è solitamente collegata
 - Come viene espressa



Tristezza

- Il metabolismo rallenta, dandoci il tempo per elaborare il dolore.
- La tristezza deriva dal non ottenere ciò che desideriamo, dallo stress per ciò che potrebbe accadere o dal dolore per la perdita di qualcuno di importante.
- Quando siamo tristi, molte persone cercano di isolarsi, ma questo ci allontana dalle risorse che ci aiuterebbero a superare la tristezza.
- È collegata alla depressione, vergogna, delusione, rimpianto, senso di colpa, imbarazzo e insicurezza.



Paura

- Il sangue affluisce verso le nostre braccia e gambe per permetterci di scappare o combattere.
- Ci immobilizza e ci costringe a reagire con paura, fuga o lotta.
- È collegata a preoccupazione, ansia, stress, nervosismo, panico e fobie.



Rabbia

- Il sangue affluisce verso le nostre mani per permetterci di combattere.
- È una delle emozioni più pericolose perché è energizzante e crea slancio. Più spesso ci arrabbiamo, meno eccitazione abbiamo bisogno per rimanere in questo stato.
- Può essere un'espressione di frustrazione, stress, ansia, perdita, confusione, imbarazzo, gelosia, rifiuto, minaccia, ecc.

Iceberg della Rabbia

https://www.youtube.com/watch?v=AQIQCOY_Im0



***Riesci a Identificare
l'Emozione?***

Regolazione
Emotiva e
Gestione del
Comportamen
to



Regolazione Emotiva

- Controlli le tue emozioni; non sono loro a controllarti.
- Non ci sono emozioni sbagliate; tutte sono valide.
- Non puoi controllare come ti senti riguardo a circostanze o eventi. Le emozioni iniziali che provi in risposta a eventi sono sempre okay.
- Quello che puoi controllare è **come tu scegli** di reagire e rispondere quando le emozioni sono elevate.
- Solo perché i tuoi sentimenti e le tue emozioni sono validi, non significa che ti diano una scusa per comportarti come vuoi.



Tipicamente, quando proviamo un sentimento che non ci piace...

cerchiamo di liberarcene, sia risolvendo il problema (razionalizzando il problema) o cercando di controllare come ci sentiamo (“smetti di sentirti triste”)

Oppure

cerchiamo di bloccarlo e evitarlo.

Tutte le opzioni sopra non funzionano. Lo sforzo messo in queste azioni rende il sentimento peggiore o più intenso.

Quindi, cosa funziona davvero?





Accettare il sentimento

- Invece di combattere un sentimento negativo, **accetta** di sentirlo.
- **Nominalo e riconosciilo.** Dare un nome specifico al tuo sentimento ti aiuta a comprenderlo meglio e di solito ne fa emergere le reali dimensioni, invece di farlo intensificare.
- **Valida il sentimento.** Non giudicare il sentimento dicendo “non dovrei sentirmi triste”, ma concediti il permesso di provarlo. Non significa che ti piaccia o che non desideri cambiarlo, ma semplicemente che riconosci la presenza di quel sentimento specifico in quel momento.
- **Agisci in modo opposto.** Ad esempio, quando provi rabbia, desideri attaccare in risposta. Ma questo ti irrita ancora di più e la situazione si intensifica fino ad esplodere. Invece, puoi compiere un'azione opposta, facendo un passo indietro e allontanandoti dalla situazione. Questo ti aiuterà gradualmente a sentirti più calmo.

Resta sul lato positivo



Ci saranno sempre persone in una posizione migliore e in una peggiore della tua.

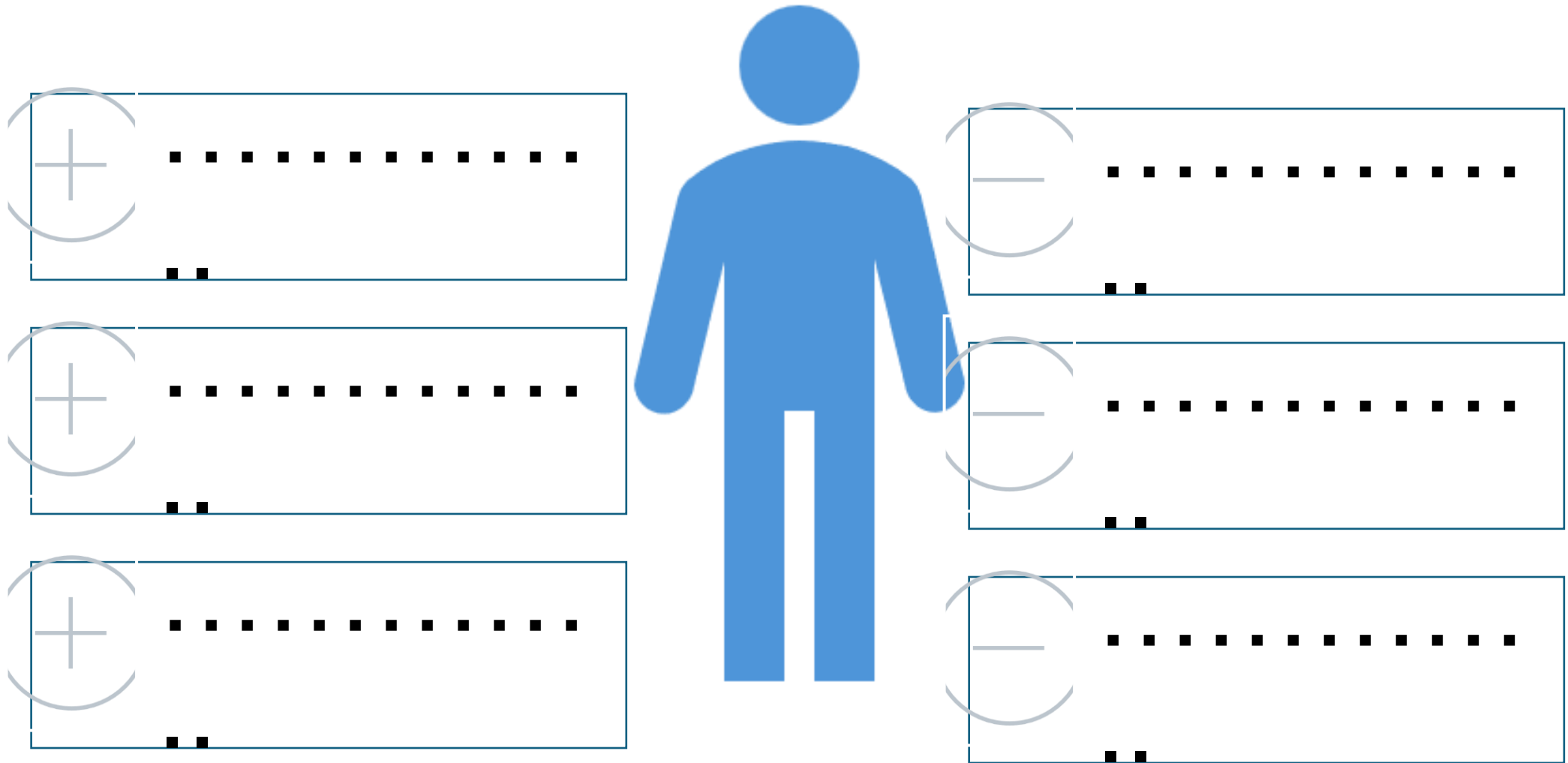


Cerca di apprezzare ciò che hai con regolarità.



Contiamo insieme le "nostre fortune".
Trova ed elenca 5 cose per cui sei grato questa settimana.

Trovare i propri punti di forza e di debolezza



Punti di Forza

Adattabilità
Assertività
Attenzione ai dettagli
Abilità comunicative
Compassione
Fiducia in se stessi
Coraggio
Creatività
Pensiero critico
Capacità decisionale
Empatia
Giustizia
Flessibilità
Perdono
Goal-setting
Gratitudine
Onestà
Indipendenza
Iniziativa
Abilità interpersonali
Leadership

Punti di Debolezza

Disorganizzazione
Intolleranza
Mancanza di abilità comunicative
Mancanza di compassione
Mancanza di fiducia in se stessi
Mancanza di creatività
Mancanza di capacità decisionale
Mancanza di disciplina
Mancanza di regolazione emotiva
Mancanza di empatia
Mancanza di flessibilità
Mancanza di concentrazione
Mancanza di abilità interpersonali
Mancanza di motivazione
Mancanza di pazienza
Mancanza di rispetto
Mancanza di autocontrollo
Mancanza di autostima
Mancanza di lavoro di squadra
Mancanza di gestione del tempo
Pensiero negativo



Diventare Resilienti



3 verità universali

- L'incertezza è l'unica certezza che esiste.
- Diventare è meglio che essere. L'intelligenza e le abilità possono essere coltivate attraverso sforzo e perseveranza.
- Il fallimento è parte della vita di tutti. Le lezioni che impari dal fallimento ti prepareranno per il successo che cerchi!
<https://youtu.be/hV40u2FNFBk?feature=shared>



Preparati per i tempi difficili che verranno.

- Prenditi cura di te stesso: fisicamente, mentalmente e spiritualmente.
- Mettiti in prospettiva.
- Prendi il controllo: i momenti difficili ci fanno sentire fuori controllo. Lascia che la situazione si evolva e occupati delle piccole cose quotidiane che puoi ancora controllare.
- Parla con qualcuno: non sei solo. Puoi chiamare Il Telefono Azzurro 19696. Le chiamate sono gratuite da telefoni fissi e cellulari.





Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

Eurhope

EU as a solidarity's house for minors out of home
Erasmus+ project n. 2023-2-IT03-KA220-YOU-
000184370



Agenzia Italiana
per la Gioventù



Co-funded by
the European Union

Thank You

CUORE
IMPRESA SOCIALE



Ca cordoba
acoge
RED acoge



HELLENIC
AMERICAN
UNION



MetaCometa
NESSUNO CRESCE DA SOLO



PROGETTO FAMIGLIA
CENTRO STUDI AFFIDO