

THE LIFE CHALLENGES

Gruppo Psicoeducativo Esperienziale per Adolescenti (15-18) e Giovani (19-23) 5 Incontri sul Potenziamento delle *Life Skills*

Le *Life Skills* sono essenziali per lo sviluppo di ogni essere umano. Questa iniziativa mira a favorire la riflessione sulle competenze necessarie per affrontare ogni sfida, ogni *challenge*, e prendere decisioni consapevoli. Parleremo di comunicazione efficace, risoluzione di problemi e decisioni, ma anche di capacità di pensiero critico, gestione del tempo e dello stress. Favorire l'acquisizione di queste abilità di vita, aiuta a essere meglio preparati per gestire la transizione verso l'età adulta e ad affrontare con fiducia le opportunità e le sfide future.

Programma

Incontro 1: Comunicazione efficace e assertività

La comunicazione efficace e l'assertività sono fondamentali per stabilire relazioni sane e costruttive. Vedremo l'importanza di una comunicazione chiara e rispettosa.

Incontro 2: Pensiero critico e problem solving

Il pensiero critico e problem solving sono strumenti e tecniche per identificare, analizzare e risolvere i problemi in modo efficace, incoraggiando creatività e flessibilità di soluzioni.

Incontro 3: Gestione del tempo e delle priorità

Vedremo quanto sia importante stabilire obiettivi chiari, identificare le attività prioritarie e utilizzare strategie di pianificazione per ottimizzare l'uso del tempo.

Incontro 4: Abilità relazionali e cooperazione

Le abilità relazionali e la cooperazione sono prerequisiti importanti per la costruzione di relazioni positive che promuovano l'amicizia e la fiducia reciproca tra gli adolescenti.

Incontro 5: Gestione dello stress e delle emozioni

La gestione dello stress e delle emozioni è molto importante per il benessere emotivo. Come identificare le emozioni e gestirle in modo sano?

Il percorso

Durata: 5 incontri, a cadenza settimanale di un'ora e mezza ciascuno

Sede degli incontri: Sede Centro Giovani Zanca - Sacile

Date: 8, 15, 22, 29 Novembre e 5 Dicembre, dalle 14.30 alle 16

Conduttori: Psicologi/Psicoterapeuti

Per informazioni ed essere ricontattati, indirizzare una mail a:
sabino.pagano@asfo.sanita.fvg.it