

COMPETENZE PER L'APPRENDIMENTO SOCIO-EMOTIVO (SEL)

CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

La capacità di riconoscere accuratamente le proprie emozioni, pensieri e valori e il modo in cui influenzano il comportamento. La capacità di valutare accuratamente i propri punti di forza e i limiti, con un senso di fiducia, ottimismo e una "mentalità di crescita" ben radicati.

- ➔ IDENTIFICARE LE EMOZIONI
- ➔ ACCURATA PERCEZIONE DI SÉ
- ➔ RICONOSCERE I PUNTI DI FORZA
- ➔ FIDUCIA IN SÉ STESSI
- ➔ AUTOEFFICACIA

GESTIONE DI SÉ

La capacità di regolare con successo le proprie emozioni, pensieri e comportamenti in diverse situazioni — gestendo efficacemente lo stress, controllando gli impulsi e motivandosi. L'abilità di definire e lavorare in vista di obiettivi personali e accademici.

- ➔ CONTROLLO DELL'IMPULSO
- ➔ GESTIONE DELLO STRESS
- ➔ AUTODISCIPLINA
- ➔ AUTOMOTIVAZIONE
- ➔ DEFINIZIONE DEGLI OBIETTIVI
- ➔ ABILITÀ ORGANIZZATIVE

CONSAPEVOLEZZA SOCIALE

La capacità di assumere la prospettiva e di entrare in empatia con gli altri, compresi coloro che provengono da contesti e culture diversi. La capacità di comprendere le norme sociali ed etiche di comportamento e di riconoscere le risorse e i supporti della famiglia, della scuola e della comunità.

- ➔ ASSUNZIONE DI PROSPETTIVA
- ➔ EMPATIA
- ➔ APPREZZARE LA DIVERSITÀ
- ➔ RISPETTO PER GLI ALTRI

ABILITÀ RELAZIONALI

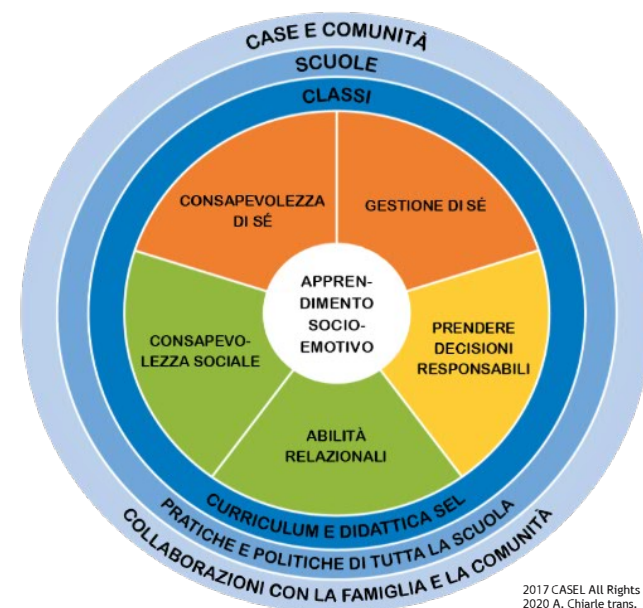
La capacità di stabilire e mantenere relazioni sane e gratificanti con diversi individui e gruppi. La capacità di comunicare chiaramente, ascoltare bene, cooperare con gli altri, resistere a pressioni sociali inappropriate, negoziare i conflitti in modo costruttivo e cercare e offrire aiuto quando necessario.

- ➔ COMUNICAZIONE
- ➔ IMPEGNO SOCIALE
- ➔ COSTRUZIONE DI RELAZIONI
- ➔ LAVORO DI SQUADRA

PRENDERE DECISIONI RESPONSABILI

La capacità di fare scelte costruttive sul comportamento personale e sulle interazioni sociali basate su standard etici, problemi di sicurezza e norme sociali. La valutazione realistica delle conseguenze di varie azioni e una considerazione del benessere di sé stessi e degli altri.

- ➔ IDENTIFICARE I PROBLEMI
- ➔ ANALIZZARE LE SITUAZIONI
- ➔ RISOLVERE I PROBLEMI
- ➔ VALUTARE
- ➔ RIFLETTERE
- ➔ RESPONSABILITÀ ETICA



2017 CASEL All Rights Reserved
2020 A. Chiarle trans.