



ABILITA' INSEGNATE NEL LIFESKILLS TRAINING PROGRAM

Livello 1	Livello 2	Livello 3
1) Immagine di sé: analisi dell'immagine di sé, effetti sul comportamento; auto miglioramento, definizione di obiettivi		
2) Prendere decisioni: analisi delle decisioni, le scelte e le loro conseguenze; influenza dei pari, dei genitori, dei media o altro	2) Prendere decisioni: analisi delle decisioni individuali, di gruppo e dei pari; resistere alla pressione del gruppo dei pari	2) Prendere decisioni: applicazione del processo di presa di decisione in situazione rilevanti per l'età
3-6) Miti sul tabacco, tabacco e biofeedback, Alcol miti e realtà, Cannabis miti e realtà: analizzare le percezioni, pesare pro e contro, distinguere i fatti dalle opinioni, effetti immediati e a lungo termine, ragioni personali della scelta di non usare	1) Abuso di droga: analizzare dati e osservazioni, mettere in discussione assunzioni e presupposti, ragionamento causa – effetto, fattori sociali che portano all'uso di droghe	1) Abuso di droghe: analisi dei rischi, applicazione personale e generale della conoscenza
7) Pubblicità: analizzare le pubblicità, riconoscere e nominare le tecniche, distinguere i fatti dalla finzione, i desideri dai bisogni	3) Influenza dei media: riconoscere e rispondere alle tecniche manipolative, desideri vs bisogni, identificare le strategie manipolative rivolte al loro target	3) Influenza dei media: analizzare e resistere all'influenza dei media, in generale e nello specifico all'uso di droghe
8) Violenza e media: analizzare le percezioni, immagine vs realtà, resistenza ai messaggi dei media		
9) Gestione dell'ansia: riconoscere i sentimenti, gli effetti fisici, le situazioni, le scelte; imparare tecniche di rilassamento	4) Gestione dell'ansia: riconoscere le situazioni sociali che creano ansia, applicare tecniche sane di riduzione dello stress	4) Gestione dell'ansia: auto monitoraggio, costruire e rinforzare un repertorio di tecniche sane di riduzione dello stress
10) Gestione della rabbia: riconoscere i sentimenti, gli effetti fisici, le scelte e conseguenze; imparare tecniche di controllo della rabbia	5) Gestione della rabbia: riconoscere la rabbia, gli effetti fisici e le conseguenze; identificare ragioni e imparare tecniche per controllarla	5) Gestione della rabbia: riconoscere la rabbia, le cause e le conseguenze, identificare ragioni e imparare tecniche per controllarla
11) Comunicazione: accordo verbale/non verbale, fare domande, essere specifico, parafrasare	6) Comunicazione: ascolto attivo, fare domande, chiarificare, parafrasare	
12) Abilità sociali A: superare la timidezza, avviare contatti sociali, complimenti, conversazione	7) Abilità sociali: superare la timidezza in situazioni di gruppo, contatti sociali, conversazione, domande aperte	6) Abilità sociali: saluti e scambi sociali brevi; convenzioni superficiali e profonde



<p>13) Abilità sociali B: relazioni personali, pianificare attività</p>		
<p>14) Assertività: identificare le situazioni, le tattiche persuasive, le abilità assertive verbali e non verbali, resistere alla pressione dei pari</p>	<p>8) Assertività: identificare e mettere in pratica risposte assertive, identificare il proprio stile assertivo, fare richieste ed esprimere sentimenti</p>	<p>7) Assertività: abilità assertive verbali (rifiuto, richiesta, rivendicazione di diritti); esprimere sentimenti; abilità assertive non verbali</p>
<p>15) Risolvere conflitti: analizzare le scelte, controllare la rabbia, creare consenso, problem solving, negoziazione e compromesso</p>	<p>9) Risolvere i conflitti: applicare tutte le abilità apprese nel LST per risolvere i conflitti in situazioni di gruppo</p>	<p>8) Risolvere i conflitti: identificare gli stili di risoluzione del conflitto e i passaggi</p>
	<p>10) Resistere alla pressione dei pari: analizzare le tattiche persuasive interpersonali e sviluppare un repertorio di risposte, abilità di rifiuto e resistenza</p>	<p>9) Resistere alla pressione dei pari: applicare le abilità assertive in situazioni tra pari, identificare e rispondere alle tattiche persuasive</p>