



**percorsi
di coaching**

**supporto
psicologico**

**supporto
educativo**

**supporto
genitorialità**

**formazioni
life skills**



seguici su youtube
e sui nostri canali social

Francesca Pavan

francescapavan@terramiaonlus.org

3480847148

Life skills

consapevolezza di sé
gestione delle emozioni
gestione dello stress
pensiero critico
decision making
problem solving
pensiero creativo
comunicazione efficace
empatia
relazioni efficaci

**10 COMPETENZE
PER IL
BENESSERE
PERSONALE**



A COSA SERVONO LE LIFE SKILLS



L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato 10 competenze che aiutano a vivere meglio. Sono abilità che possono essere sviluppate nell'infanzia e nell'adolescenza ma devono essere coltivate e implementate per tutto l'arco della vita



**Le life skills crescono
con noi!**

IN QUALI CAMPI CI SONO UTILI LE LIFE SKILLS



Sono alla base della nostra vita personale-relazionale e sono quindi utili nella nostra vita privata e in quella professionale

- stare meglio con noi stessi
- migliorare i rapporti con i familiari
- essere più soddisfatti delle relazioni con gli altri
- migliorare la nostra competenza sociale
- raggiungere obiettivi personali
- accrescere le nostre possibilità di sviluppo
- prepararsi per un nuovo lavoro
- raggiungere obiettivi professionali
- collaborare con i colleghi
- esercitare la propria leadership
- migliorare le prestazioni sportive

COME SI POSSONO IMPLEMENTARE?

Terra Mia offre servizi di accompagnamento ad personam, di gruppo e di team work mirati allo sviluppo di competenze che possono migliorare il nostro benessere e il raggiungimento di obiettivi personali, lavorativi e organizzativi. Ogni proposta è studiata su misura per te!

CONTATTACI!



Francesca Pavan
francescapavan@terramiaonlus.org
3480847148