

## 10 HABILITATS PER A LA VIDA

### **Coneixement d'un mateix**

Implica reconèixer la pròpia manera de ser, el caràcter, les fortaleses i les debilitats; el que ens agrada i el que ens disgusta.

És desenvolupar la capacitat d'introspecció per adoptar estils personals de satisfacció de somnis i d'aspiracions.

Aquesta habilitat és un requisit de la **comunicació efectiva**, de les **relacions interpersonals** i la capacitat per desenvolupar **empatia** envers els altres



### **Empatia**



És la facultat de posar-se en el lloc de l'altre i imaginar com és la vida de l'altra persona.

L'empatia ens ajuda a acceptar les persones diferents a nosaltres, a fomentar comportaments solidaris i a millorar les relacions interpersonals

### **Comunicació assertiva**

Fa referència a la capacitat d'expressar-se adequadament tant a nivell verbal com a nivell no verbal. És saber dir quins són els nostres desitjos davant d'una situació concreta. També té a veure amb la capacitat de saber demanar ajuda o consell



### **Relacions interpersonals**



Ens ajuda a relacionar-nos de forma positiva amb les altres persones, a tenir les destreses necessàries per iniciar i mantenir les relacions d'amistat necessàries pel nostre benestar mental i social, a mantenir bones relacions amb els membres de la família i a ser capaços d'acabar relacions de forma constructiva

### **Presa de decisions**

Saber prendre decisions facilita afrontar de forma constructiva el dia a dia de les nostres vides i les dels altres. Ajuda les persones a avaluar les seves possibilitats i a considerar amb atenció les possibles conseqüències de les seves eleccions



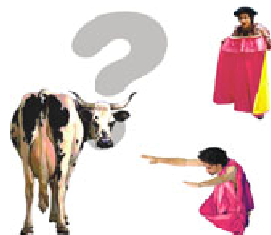
## Solució de problemes i conflictes



Fa referència a la capacitat d'anàlisi dels fets i de les situacions, a l'encert en el plantejament de solucions creatives i pacífiques i al repte de prendre decisions. Facilita afrontar de forma constructiva els problemes de la vida.

## Pensament creatiu

Té relació amb la iniciativa i la capacitat de raonar. Ajuda a anar més enllà de l'experiència directa i ajuda a respondre amb flexibilitat i de forma adaptada als reptes de la vida quotidiana.



## Pensament crític

És l'habilitat per analitzar la informació i les experiències de manera objectiva. És fer-se preguntes i analitzar atentament evidències, raons i suposicions, en relació als fets que influeixen en les actituds i els comportaments propis i dels altres.

## Manejar les pròpies emocions i sentiments

Ajuda a conèixer les pròpies emocions i les dels altres, a ser conscients de la influència que tenen en el nostre comportament, i a respondre-hi de forma adequada.



## Manejar les tensions i l'estrès



Facilita reconèixer l'origen de les tensions i els seus efectes en la vida de les persones. Permet desenvolupar una major capacitat de donar resposta i exercir mesures de control fent canvis en l'entorn físic i/o en els estils de vida personals.