



**LIFE SKILLS
E RESILIENZA**



LIFE SKILLS® Italia
competenze per la vita

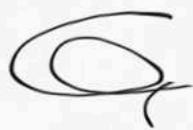


COMPETENZE cognitive

elaborare, interpretare, analizzare informazioni

ZOOM, 29 maggio 2023

Relatrice - BARBARA QUADERNUCCI
Tutor - DANIELE GIACOMINI



sono qui



BUONGIORNO ... con

HAIKU

3 versi per complessive 17 more (sillabe)



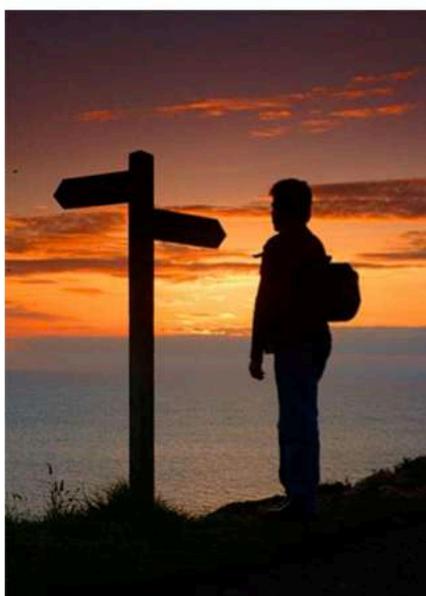
LIFE SKILLS COGNITIVE

LIFE SKILLS[®] Italia
competenze per la vita

LIFE SKILLS COGNITIVE

**PENSIERO
CRITICO**

**RISOLVERE
PROBLEMI**

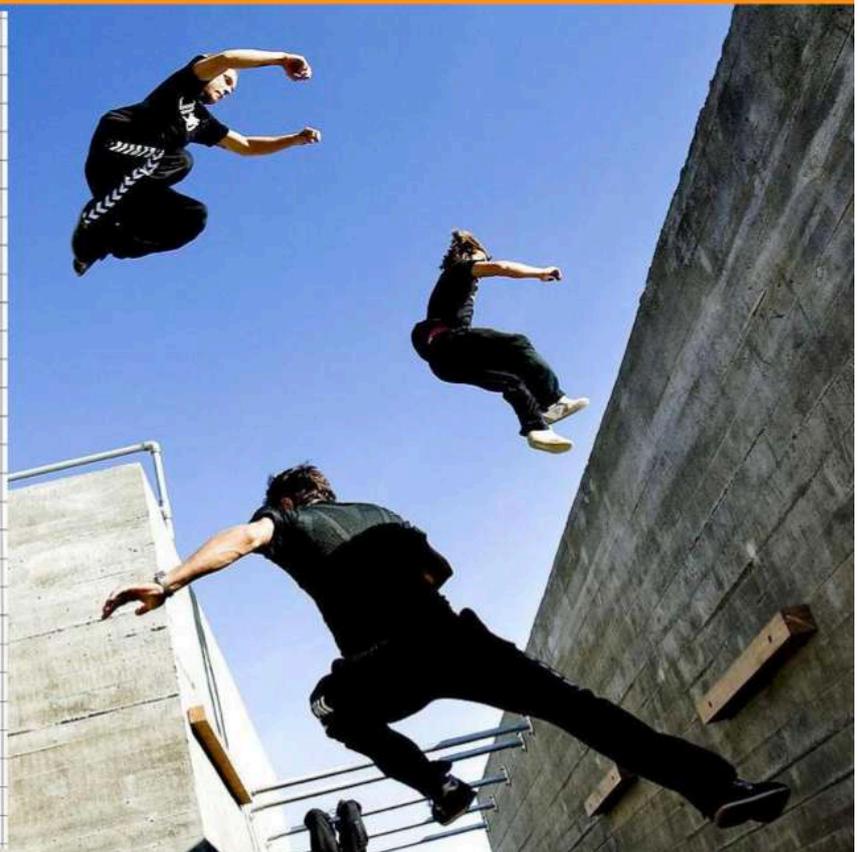


**PENSIERO
CREATIVO**

**PRENDERE
DECISIONI**

OSTACOLI AL PENSIERO CREATIVO

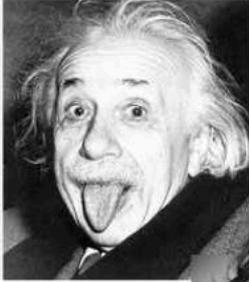
Affezionarsi alla prima idea
Apatia o acquiescenza
Attaccamento alla routine
Diffidenza nei confronti delle intuizioni
Eccessiva delimitazione dei problemi
Eccessiva fretta di riuscire
Eccessiva preoccupazione per l'opinione altrui
Eccesso di specializzazione
Giudizi affrettati
Incapacità di collegare il problema all'ambiente
Incapacità di vedere i problemi da più punti di vista
Incapacità di vedere i rapporti più nascosti
Mancanza di iniziativa e di intraprendenza
Mancanza di tempo
Mancata analisi dell'ovvio
Mancata distinzione tra causa ed effetto
Paura del cambiamento
Paura dell'insuccesso
Paura delle critiche
Paura di vedersi rubare un'idea
Porre ai problemi condizioni troppo restrittive
Rigidità
Riluttanza a cambiare abitudini
Riluttanza ad interrogarsi o a dubitare
Scarsa motivazione e volontà
Sopravalutazione degli strumenti della logica
Stereotipi ed idee preconcepite
Tensione, ansia
Timore di percorrere vie non battute



I FALSI MITI DELLA CREATIVITÀ



I FALSI MITI DELLA CREATIVITÀ



**1. CREATIVI SI NASCE
NON SI DIVENTA**



LIFE SKILLS COGNITIVE

 **LIFE SKILLS[®] Italia**
competenze per la vita

I FALSI MITI DELLA CREATIVITÀ



**2. E' QUALCOSA DI
UNICO ED ECCEZIONALE**

I FALSI MITI DELLA CREATIVITÀ

3. E' GENIO E SREGOLATEZZA



LIFE SKILLS COGNITIVE

 **LIFE SKILLS® Italia**
competenze per la vita

I FALSI MITI DELLA CREATIVITÀ

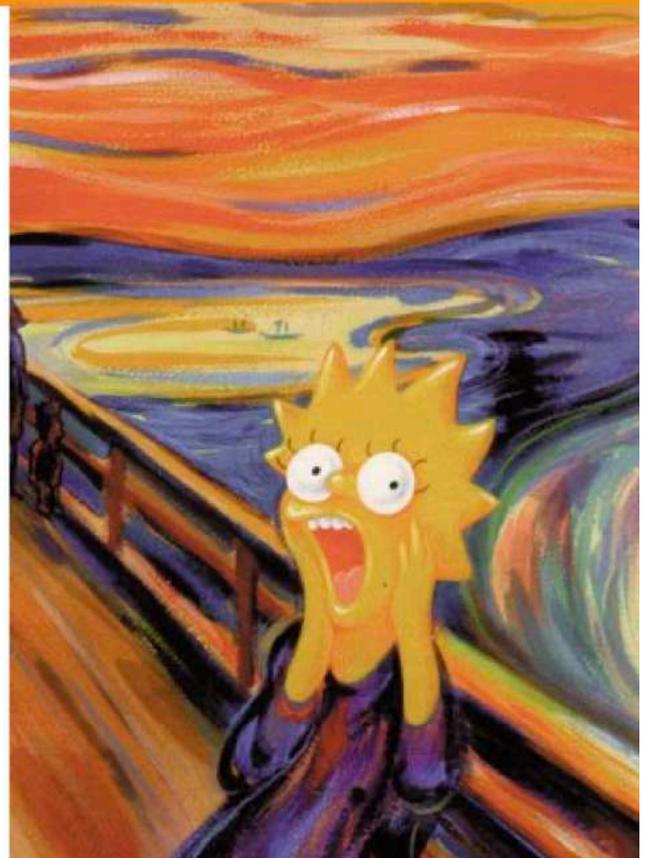
4. LO STRESS DA SCADENZA ALIMENTA LA CREATIVITÀ



I FALSI MITI DELLA CREATIVITÀ

5. LA PAURA SPINGE ALL'INNOVAZIONE

LIFE SKILLS COGNITIVE



I FALSI MITI DELLA CREATIVITÀ

6. LA CREATIVITÀ E' LEGATA ESCLUSIVAMENTE ALL'EMISFERO DESTRO



PENSIERO CREATIVO



«Il compito non è vedere quanto nessuno ha visto ancora, ma pensare quello che ancora nessuno ha pensato su ciò che tutti vedono»
Arthur Schopenhauer

 **LIFE SKILLS[®] Italia**
competenze per la vita

PROCESSO CREATIVO



LIFE SKILLS COGNITIVE

 **LIFE SKILLS[®] Italia**
competenze per la vita

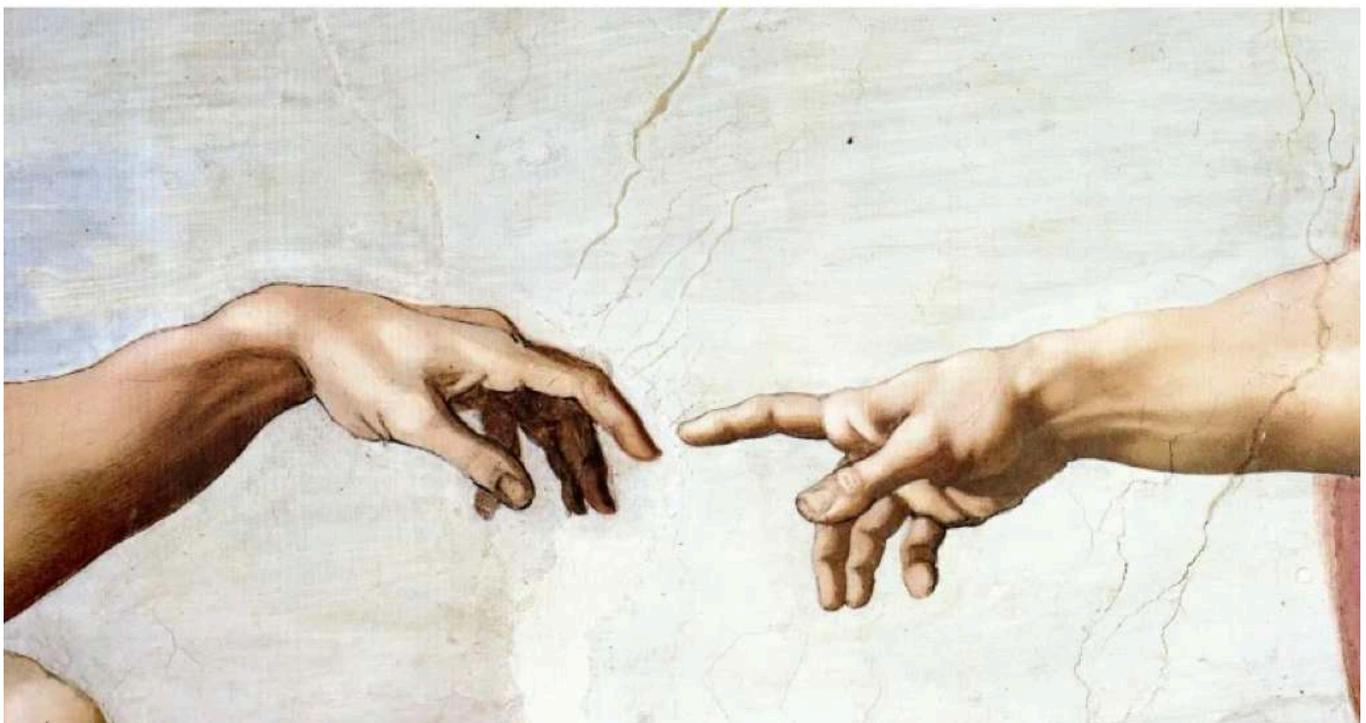
L'impulso a creare il nuovo è parte della nostra costituzione biologica e si alimenta nella continua ricerca tra conosciuto e sorprendente, tra rigore e flessibilità

Eagleman, Brandt



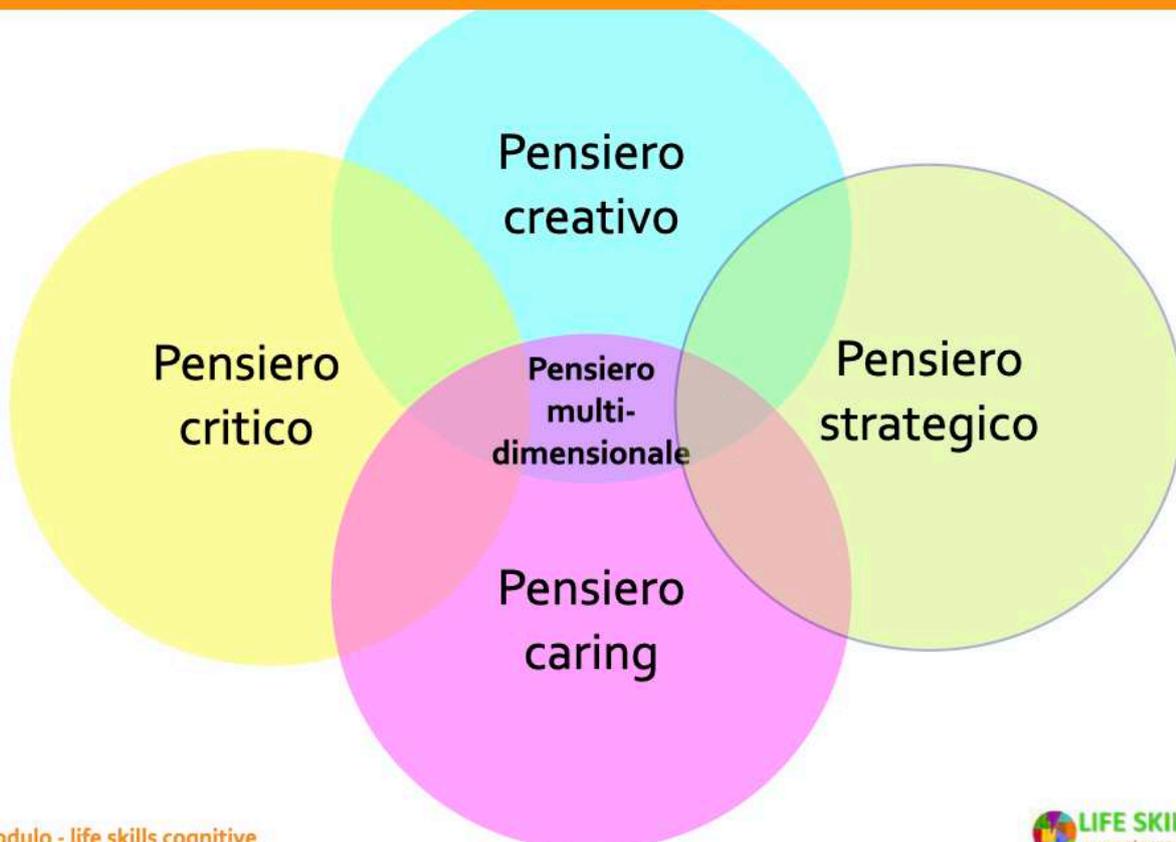
E' un atto intrinsecamente sociale: siamo esseri squisitamente sociali. Desideriamo stupirci, affascinarci, indurre meraviglia, sorpresa, incredulità.

Eagleman, Brandt





PENSIERO MULTIDIMENSIONALE



PENSIERO CRITICO



COSA AVETE VISTO?



FALLACIE DELLA LOGICA NATURALE

Quando più individui raccontano
la stessa versione dei fatti,
siamo tentati a **non** dar loro torto.

Trovarsi faccia a faccia con una realtà
che squalifica le proprie credenze
può essere stressante o anche doloroso
e molti soggetti, invece di accettare la cosa,
si fossilizzano sulla loro prima ipotesi,
diventando **impermeabili alle critiche**.

3° modulo - life skills cognitive



FALLACIE E BIAS

FALLACIE

Nel linguaggio filosofico, errore,
falsità di ragionamento in genere

BIAS COGNITIVO

Costrutti fondati, al di fuori del giudizio critico, su
percezioni errate o deformate, su pregiudizi e
ideologie; utilizzati spesso per prendere decisioni
in fretta e senza fatica

3° modulo - life skills cognitive



BIAS COGNITIVI

distorsioni cognitive del pensiero
(Daniel Kahneman - premio nobel Economia 2002)

- accettiamo acriticamente le **informazioni che confermano** le nostre convinzioni e rifiutano quelle contrarie
- l'informazione prevalentemente accettata è quella **facilmente memorizzabile** e basata su **concetti semplici** (slogan). Vengono rifiutate quelle complesse perché richiederebbero tempo per la verifica.

BIAS COGNITIVI



“La tendenza umana a giudicare il mondo da una prospettiva ristretta autocostruita è potente.



Gli esseri umani sono in genere maestri nell'autoinganno e nella razionalizzazione. Noi spesso manteniamo le nostre credenze anche di fonte all'evidenza.”

(Richard Paul, Linda Elder)

FALLACIE DELLA LOGICA NATURALE

La frase più pericolosa in assoluto è:

"Abbiamo sempre fatto così".

- Grace Murray Hopper



3° modulo - life skills cognitive

 LIFE SKILLS[®] Italia
competenze per la vita

FALLACIE DELLA LOGICA NATURALE

EGOCENTRISMO: tendenza umana a vedere il mondo solo in relazione a se stessi/e



3° modulo - life skills cognitive

 LIFE SKILLS[®] Italia
competenze per la vita

FALLACIE DELLA LOGICA NATURALE

Ciascuno di noi "crede" di essere "notato" dagli altri più di quanto in realtà accada. (Thomas Gilovich - filosofo)

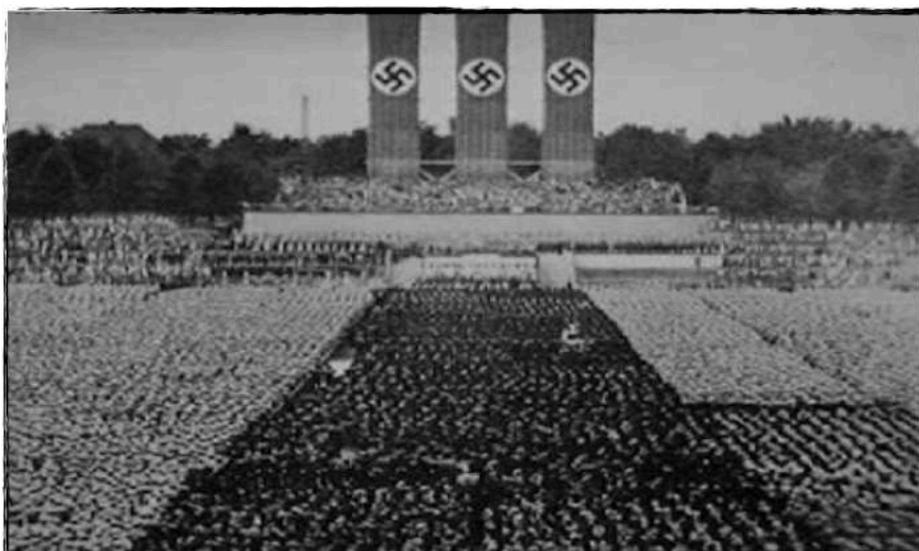


3° modulo - life skills cognitive



FALLACIE DELLA LOGICA NATURALE

SOCIOCENTRISMO: tendenza a vedere il mondo dalla prospettiva ristretta del gruppo cui si appartiene



3° modulo - life skills cognitive



FALLACIE DELLA LOGICA NATURALE

EFFETTO MANDELA

discrepanze tra realtà e memoria - Fiona Broome 2005



In alcuni casi, si verificano in molti individui contemporaneamente.

3° modulo - life skills cognitive



PENSIERO CRITICO

SAPER PENSARE è importante per:

- saper argomentare e portare avanti in modo convincente le proprie opinioni;
- risolvere problemi;
- riuscire nella scuola e nel lavoro
- E' prendere una posizione nel mondo, definirsi e definire il proprio ruolo personale e professionale

“E' meglio una testa ben fatta che una testa ben piena”
(Montaigne)

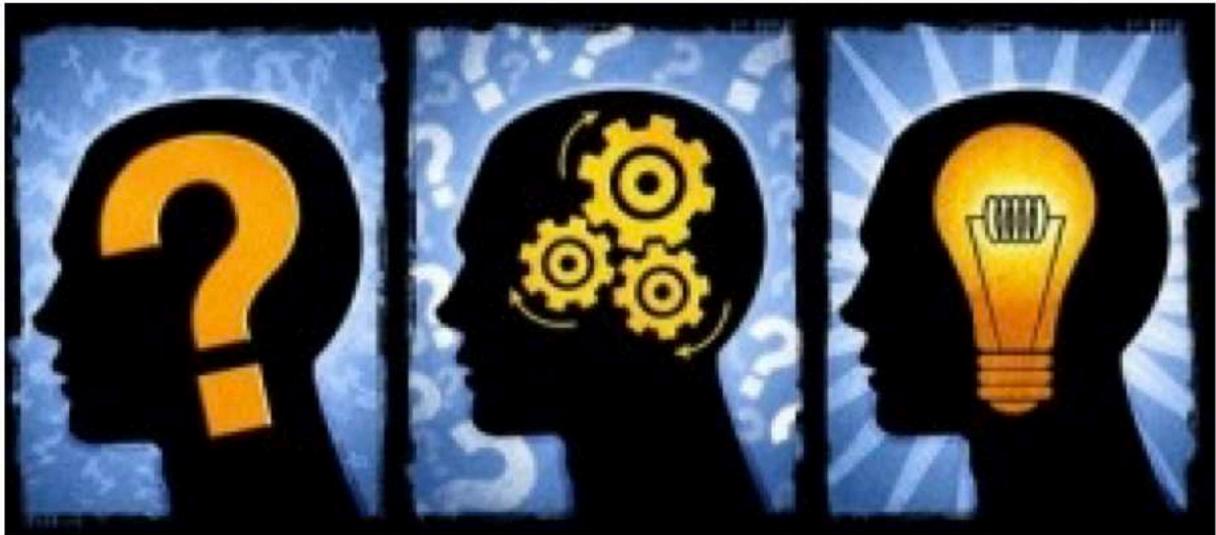


Pensare è difficile,
ecco perché la maggior
parte delle persone
giudica.



- Carl Jung

Chi fonda il suo argomento
su toni minacciosi e perentori
mostra di avere ben deboli ragioni.
Montaigne, *Essais*, III, II



Pensiero critico

una definizione

di Robert H. Ennis

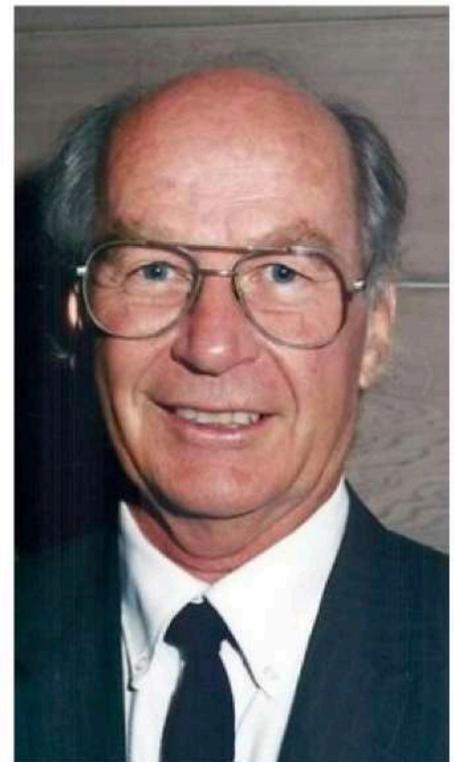
3° modulo - life skills cognitive

 LIFE SKILLS[®] Italia
competenze per la vita

PENSIERO CRITICO

Robert H. Ennis (1995):

***"Un pensiero razionale e
riflessivo focalizzato
a decidere
cosa pensare o fare"***



3° modulo - life skills cognitive

 LIFE SKILLS[®] Italia
competenze per la vita

PENSIERO CRITICO

- Aver cura della veridicità delle proprie convinzioni (*responsabilità e informazioni*)
- Presentare la propria posizione onestamente e chiaramente (*confronto*)
- Avere a cuore la dignità e il valore di ognuno (*non prevalere sugli altri*)



3° modulo - life skills cognitive

 LIFE SKILLS[®] Italia
competenze per la vita

LE AZIONI DEL PENSIERO CRITICO



 LIFE SKILLS[®] Italia
competenze per la vita

LE AZIONI DEL PENSIERO CRITICO

Sostenere una posizione basata su informazioni affidabili

3° modulo - life skills cognitive



LE AZIONI DEL PENSIERO CRITICO

- Cercare alternative
- Essere aperti a punti di vista diversi dal proprio
- Essere chiari in ciò che si dice, si scrive e si comunica
- Prendere seriamente in considerazione gli altri punti di vista e le informazioni altrui

3° modulo - life skills cognitive





LE AZIONI DEL PENSIERO CRITICO

- Individuare con precisione la questione
- Mantenere al centro la questione
- Cercare ragioni
- Porgere ragioni
- Prendere in considerazione la totalità della questione

LE AZIONI DEL PENSIERO CRITICO

- Scoprire e ascoltare gli altri punti di vista e le ragioni altrui
- Tenere in conto i sentimenti degli altri
- Tenere in conto il livello di comprensione degli altri
- Aver cura del benessere degli altri

3° modulo - life skills cognitive

 **LIFE SKILLS Italia**
competenze per la vita

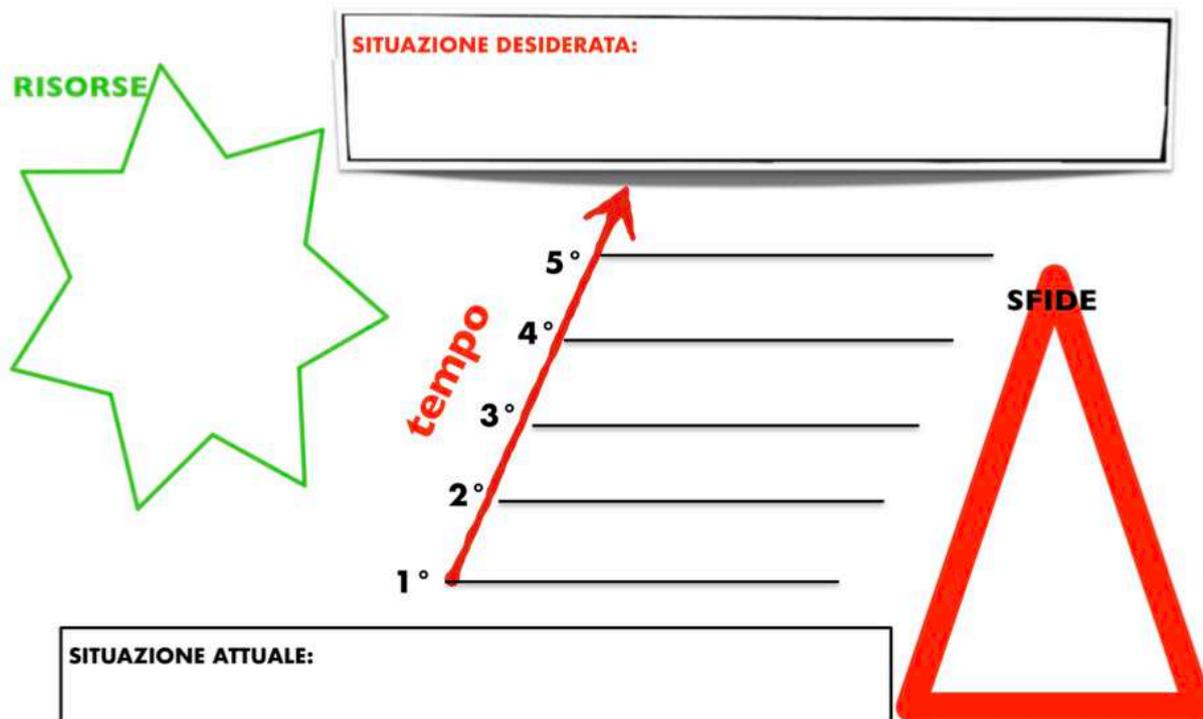
RISOLVERE PROBLEMI



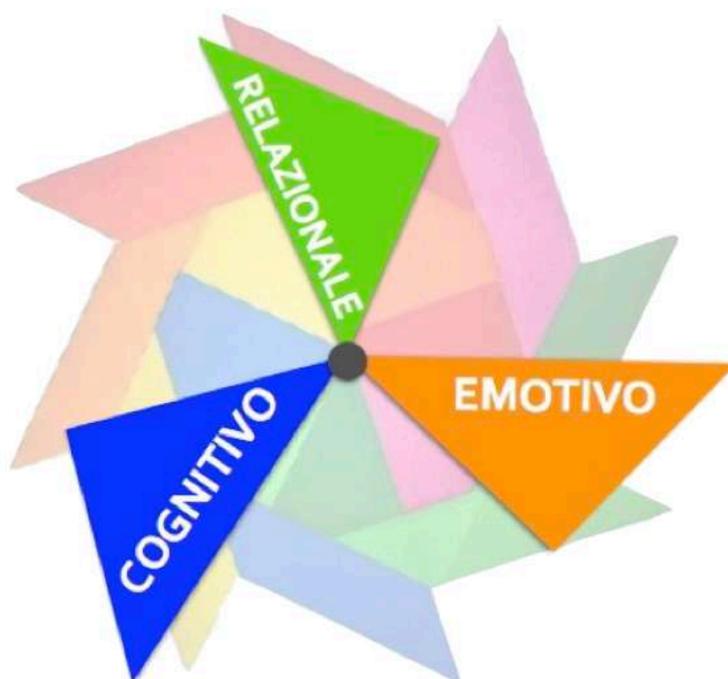


...oppure... 🤔

BUSSOLA DEL PROBLEMA



SFIDE



LIFE SKILLS COGNITIVE - RISOLVERE PROBLEMI

 LIFE SKILLS[®] Italia
competenze per la vita

COS'E' UN PROBLEMA?

"Un problema sorge quando un essere vivente, motivato a raggiungere una meta, non può farlo mediante un'attività istintiva o attraverso un comportamento appreso"



Kanizsa

PROBLEMA



Pone una domanda:
come raggiungere lo
stato desiderato?

È lo scostamento tra la
realtà attuale ed una
condizione auspicata

OSTACOLI AL PROBLEM SOLVING



OSTACOLI COGNITIVI

Pensiero logico-razionale

fiducia eccessiva nelle statistiche e nei dati;

Economia cognitiva

tendenza a vedere le cose da un solo punto di vista

Automatismi

forme abitudinarie di pensiero e di comportamento
("Chi lascia la strada vecchia per la nuova ..."
Il NO in automatico alle nuove idee)

Dialogo interno negativo

critica che blocca sul nascere le idee

Scarsa fiducia nella creatività

"è una perdita di tempo!"



LIFE SKILLS COGNITIVE - RISOLVERE PROBLEMI

 LIFE SKILLS Italia
competenze per la vita

OSTACOLI RELAZIONALI

**L'eccessiva dipendenza
dall'opinione altrui**

**Il timore di fronte a
superiori, colleghi
o parenti e amici**



LIFE SKILLS COGNITIVE - RISOLVERE PROBLEMI

 LIFE SKILLS Italia
competenze per la vita

OSTACOLI EMOTIVI



LIFE SKILLS COGNITIVE - RISOLVERE PROBLEMI

 **LIFE SKILLS Italia**
competenze per la vita



LIFE SKILLS COGNITIVE - RISOLVERE PROBLEMI

 **LIFE SKILLS Italia**
competenze per la vita

#NONSOLOTECNICA

*Solo la consapevolezza
porta dal livello del
problema a quello della
soluzione*

Deepak Chopra



La mente è come un paracadute:
funziona solo se si apre
(A.Einstein)



QUESTIONE DI PUNTI DI VISTA



*«Il mondo del cieco è delimitato
dai confini del tatto;
il mondo dell'ignorante dai
limiti della conoscenza;
il mondo di un grande uomo dai
limiti della sua visione»*

Paul Harvey

PENSIERO CRITICO



Consiste nel saper:

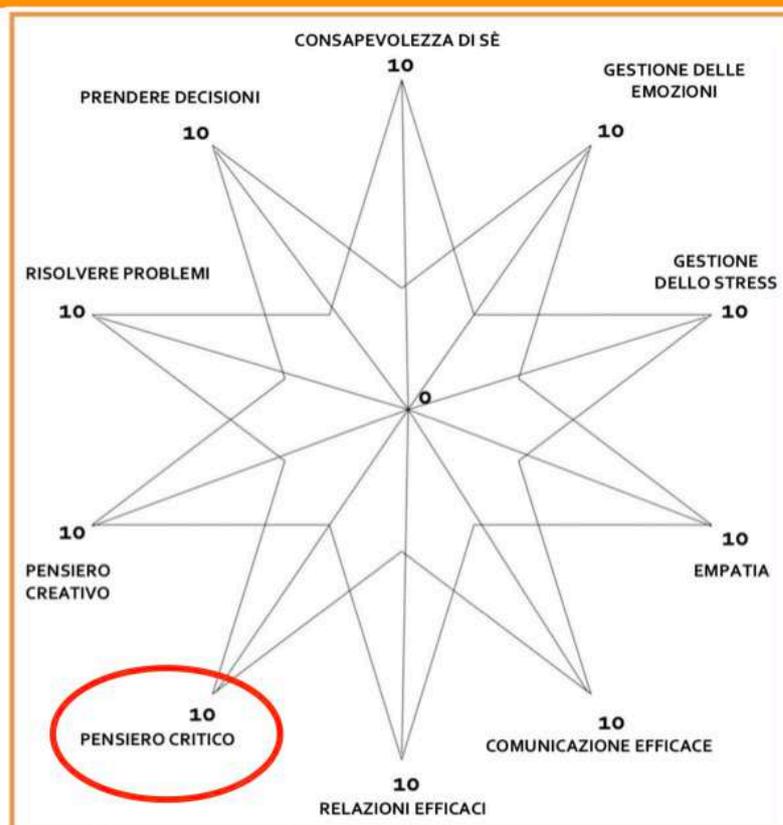
1. individuare le informazioni significative
2. fare operazioni quali selezionare, scegliere, valutare
3. comprendere le situazioni e le esperienze divenendo consapevoli delle proprie credenze e dei propri pregiudizi
4. riconoscere i fattori che influenzano pensieri e comportamenti propri ed altrui ed è volto a sviluppare opinioni, valutazioni e scelte consapevoli
5. Stare in dialogo con l'altro, avendo cura della sua dignità e sapendo argomentare in maniera logica i propri punti di vista

PENSIERO CRITICO

- Aver cura della veridicità delle proprie convinzioni (*responsabilità e informazioni*)
- Presentare la propria posizione onestamente e chiaramente (*confronto*)
- Avere a cuore la dignità e il valore di ognuno (*non prevalere sugli altri*)



STELLA DI AUTOVALUTAZIONE



PENSIERO CREATIVO

E' un **pensiero originale** che attiva un processo di continuo **rinnovamento delle conoscenze** creando **nuove connessioni**, pensieri indipendenti e nuovi valori.

Il pensiero creativo porta a:

- **osservare con curiosità** ciò che ci circonda (per vedere oltre a quello che già conosciamo),
- esplorare i **dettagli**,
- immaginare il **nuovo**,
- sondare le **possibilità**.



LIFE SKILLS COGNITIVE

 LIFE SKILLS* Italia
competenze per la vita

PENSIERO CREATIVO

Consente di esplorare e individuare:

- **alternative possibili**,
- **nuove combinazioni** tra idee, azioni, oggetti, cose ... **già esistenti**,
- di **tradurre** le idee originali in piani, prodotti finali, innovazioni e **azioni concrete**, valutando vantaggi e svantaggi possibili, sorprese, esiti inaspettati rispetto all'idea originale.



LIFE SKILLS COGNITIVE

 LIFE SKILLS* Italia
competenze per la vita

PENSIERO CREATIVO E SALUTE

Il pensiero creativo serve a:

- pensare ad alternative possibili
- avere idee nuove per trovare soluzioni ai problemi
- uscire da:
 - situazioni difficili
 - schemi comportamentali che ci bloccano
- contribuisce alla risoluzione di problemi
- aiuta a prendere decisioni
- ci permette di immaginare alternative

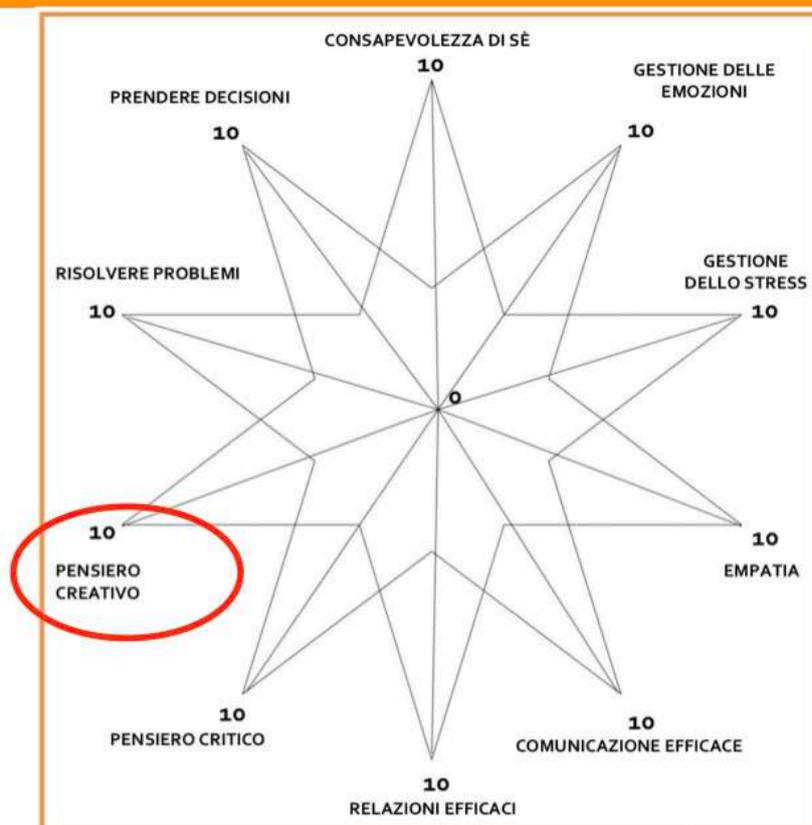
Per questo è anche un ottimo antidoto contro lo stress!



LIFE SKILLS COGNITIVE

 LIFE SKILLS[®] Italia
competenze per la vita

STELLA DI AUTOVALUTAZIONE



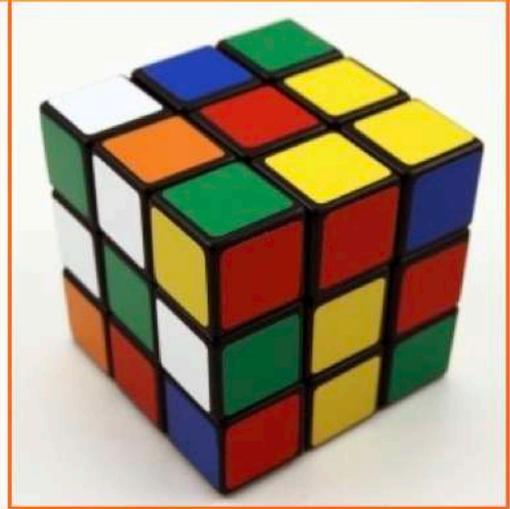
LIFE SKILLS COGNITIVE

 LIFE SKILLS[®] Italia
competenze per la vita

RISOLVERE PROBLEMI

È la competenza che entra in gioco quando incontriamo un problema.

Un problema si incontra quando non si è in grado di raggiungere un obiettivo attraverso una attività istintiva o un comportamento appreso.



Saper risolvere problemi significa avere un insieme di metodi e di metodologie basati su processi logici volti a definire i problemi, a individuarne le possibili soluzioni e a renderle operative.

RISOLVERE PROBLEMI

SAPER RISOLVERE PROBLEMI significa avere un metodo per trovare soluzioni efficaci ad una situazione problematica

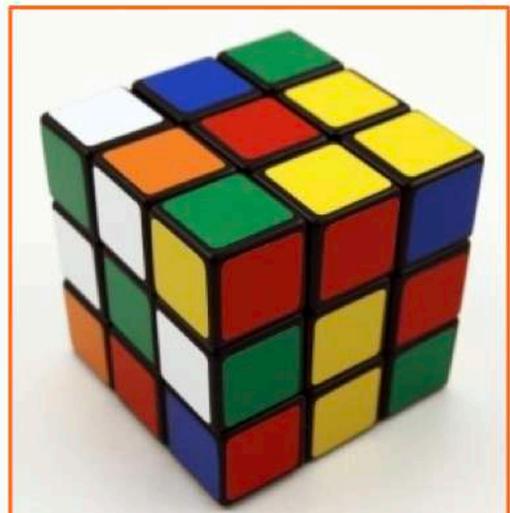
Tenendo presente:

- il contesto e le persone coinvolte (anche se stessi)

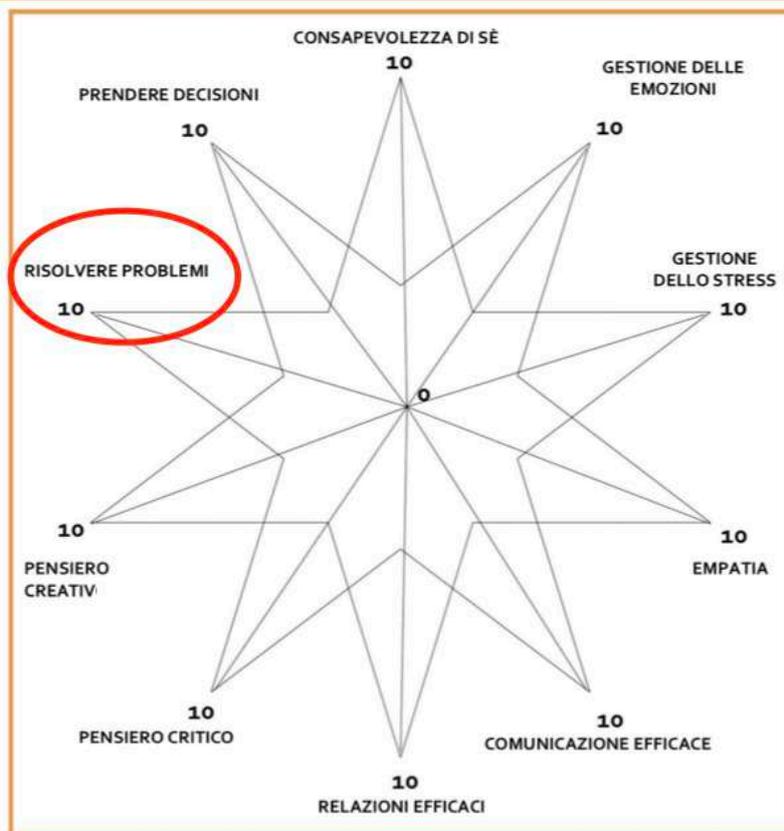
Soddisfacendo i bisogni:

- razionali e pratici
- relazionali ed emotivi

NOTA BENE: i problemi lasciati irrisolti possono causare stress mentale e tensioni fisiche.



STELLA DI AUTOVALUTAZIONE



PRENDERE DECISIONI

- Avere questa capacità significa decidere :
1. in base al contesto, fatto di oggetti e persone
 2. partendo dai propri obiettivi, i propri punti di forza e debolezza
 3. valutando la situazione dal punto di vista razionale ed emotivo

TEMPO



RISCHIO



Decision making

processo

**Prendere decisioni,
realizzabili, sostenibili, robuste**

PRENDERE DECISIONI

**E' il processo cognitivo che si occupa
della selezione tra alternative possibili.**

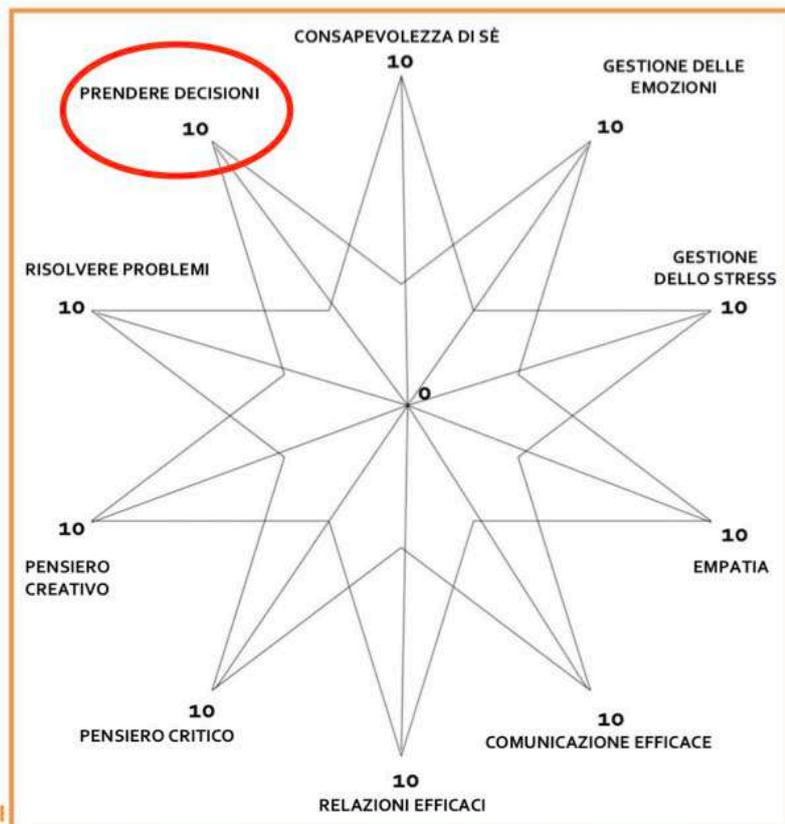
Ogni processo decisionale termina con una scelta finale.

**Prendere decisioni è un processo volto a identificare
alternative basate sulle valutazioni e sulle priorità di colui
che si trova a dover decidere.**

CONTESTO



STELLA DI AUTOVALUTAZIONE



COSA NE PENSI?

Aiutaci a crescere!
DACCI UN FEEDBACK



Grazie!

Associazione LIFE SKILLS® Italia