

Dagli autori de *La bussola delle emozioni*

**ALBERTO PELLAI
BARBARA TAMBORINI**



DESTINAZIONE VITA

LIFE SKILLS:

il bagaglio essenziale per affrontare
il viaggio più importante

MONDADORI

Ti sei mai chiesto se sei in grado di risolvere i problemi e gli imprevisti che la vita ti presenta? Se sei capace di prendere decisioni efficaci anche sul lungo periodo? Quanto riesci a gestire lo stress e a metterti in relazione con gli altri? O a farti venire un'idea illuminante quando ce n'è bisogno? Immagina di avere fra le mani la risposta a tutti i tuoi dubbi, oltre a una guida per poter crescere felice e consapevole. Quello che ti serve sono sette competenze, o life skills, strumenti indispensabili per affrontare le sfide della quotidianità. Saper risolvere problemi, prendere decisioni, gestire lo stress e comunicare in modo efficace, oltre a una buona consapevolezza digitale, a empatia e a pensiero critico, ti aiuteranno ad allenare la tua "muscolatura emotiva" e a metterti alla prova con te stesso e con gli altri. Per ogni life skill troverai: un test che ti aiuterà a capire se e quanto la tua competenza ha bisogno di essere potenziata; una testimonianza reale con cui confrontarti e riflettere; una spiegazione di come e perché è importante acquisirla; una serie di consigli pratici su come allenarla al meglio. E, per finire, una playlist con suggerimenti di film, canzoni e libri, per goderti appieno il grande viaggio che è la vita. Età di lettura: da 12 anni.

Ottimo strumento per i docenti