

Scheda di vocabolario

Glossario di We Cook-IN: Modulo 5	
Termine	Definizione
Competenze sociali/sofisticate	Abilità che le persone possiedono quando si tratta di gestire conversazioni, riunioni, conflitti o lavoro di squadra, con riferimento alle capacità comunicative, organizzative e di automotivazione.
Autonomia	Capacità di svolgere i compiti assegnati senza la necessità di una costante supervisione, utilizzando le proprie risorse.
Fiducia in se stessi	La consapevolezza del proprio valore, delle proprie capacità e delle proprie idee al di là delle opinioni degli altri.
Multi-tasking	Capacità di gestire ed eseguire più compiti o attività contemporaneamente o di passare rapidamente da uno all'altro. Spesso si tratta di dividere la propria attenzione tra più compiti per aumentare l'efficienza e la produttività.
Comunicazione non verbale	Trasmettere informazioni ed emozioni senza usare le parole. Questo può includere le espressioni facciali, il linguaggio del corpo, i gesti, il contatto visivo, la postura e il tono di voce. Gli indizi non verbali forniscono un contesto e una sfumatura emotiva alla comunicazione verbale e svolgono un ruolo importante nella comprensione e nella trasmissione efficace dei messaggi.
L'empatia	Capacità di comprendere la vita emotiva di un'altra persona, quasi in tutta la sua complessità. L'empatia si riferisce, tra l'altro, all'ascolto attivo, alla comprensione e al sostegno emotivo.
Risoluzione dei problemi	Processo di raggiungimento di un obiettivo attraverso il superamento di ostacoli, una parte frequente della maggior parte delle attività. I problemi che necessitano di soluzioni vanno da semplici compiti personali a questioni complesse in ambito commerciale e tecnico.
Lavoro squadra	Sforzo collaborativo di un gruppo di individui che lavorano insieme per raggiungere un obiettivo comune. Comporta la condivisione delle responsabilità, il coordinamento dei compiti e la valorizzazione dei punti di forza di ciascun membro del team per raggiungere gli obiettivi collettivi in modo efficiente ed efficace.

Professionalità	Capacità di svolgere la propria attività con competenza ed efficienza.
Resilienza	Capacità di adattarsi, riprendersi e recuperare dalle avversità, dalle sfide o dalle battute d'arresto, mantenendo la forza mentale ed emotiva di fronte alle situazioni difficili e utilizzando queste esperienze come opportunità di crescita.
Gestione del tempo	Pratica di organizzare e dare priorità ai compiti e alle attività in modo efficiente per sfruttare al meglio il tempo disponibile. Comporta la definizione di obiettivi, la creazione di programmi e l'allocazione di risorse in modo efficace per raggiungere i risultati desiderati, riducendo al minimo la procrastinazione e lo stress.
Stereotipi	Credenze semplificate e spesso generalizzate su gruppi di persone o cose. Possono essere basate su caratteristiche culturali, di genere o di altro tipo e possono portare a giudizi ingiusti e pregiudizi, spesso trascurando la diversità individuale all'interno del gruppo.
Pregiudizio	Presenza di favoritismi, pregiudizi, verso una particolare persona o gruppo, con conseguenti giudizi, decisioni o trattamenti ingiusti o squilibrati, basati su convinzioni personali, stereotipi, influenze sleali, che spesso portano alla discriminazione o a condizioni di disparità.
Sessismo	Discriminazione/pregiudizio basato sul sesso o sul genere, che comporta un trattamento iniquo, stereotipi, pregiudizi nei confronti di individui a causa del loro sesso, favorendo un genere, comprese le disuguaglianze di opportunità, la disparità di retribuzione, gli atteggiamenti sprezzanti nei confronti di individui.
Parità di genere	Principio che garantisce a tutti gli individui, indipendentemente dal loro sesso, pari diritti, opportunità e trattamento in tutti gli aspetti della vita. Mira a eliminare le discriminazioni e i pregiudizi basati sul genere e promuove l'equità, l'inclusione e il riconoscimento del pari valore.