

PICCOLA VERIFICA SULLA CONOSCENZA DI SÉ

Siediti comodamente, ed elimina ogni forma di disturbo (tv, computer, smartphone ecc).

Compila velocemente, senza soffermarti troppo su ciascun punto, l'autovalutazione sotto riportata, attribuendo un voto da 1 a 10 (da autovalutazione minima a massima) a ciascuna dichiarazione:

- | | |
|--|----------------------|
| a) Sono capace di ascoltare | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| b) Riesco a farmi capire con chiarezza | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| c) Sono puntuale agli appuntamenti | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| d) Dico ciò che penso con schiettezza | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| e) Risulto essere sempre pacato/a nel mio modo di porsi | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| f) Faccio ciò che dico o prometto | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| g) Dico la verità senza timore | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| h) Mi fido degli altri | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| i) Offro aiuto a chi me lo chiede | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| j) Sono aperto/a alle proposte e alle novità | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| k) Sono ottimista | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| l) Sono attento/a alle esigenze di chi è al mio fianco | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |
| m) Rispetto e prendo in considerazione le idee degli altri | 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 |

Dopo aver compilato l'autovalutazione, non comunicando i risultati di autoanalisi, chiedi alle persone che conosci meglio, di rispondere con franchezza ai medesimi punti e...

buon lavoro!