

### COME VALUTO IL MIO STILE COMUNICATIVO?

<b>Sono un bravo ascoltatore?</b>				
	<i>Affermazione</i>	<i>Spesso</i>	<i>Di rado</i>	<i>Mai</i>
1	Non lascio a chi parla il tempo di spiegare interamente il problema	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Interrompo dopo poche frasi, quasi pesasse ascoltare fino in fondo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Termino la frase di chi parla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Se richiesto di ripetere cosa si stava dicendo non sono in grado di rispondere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Metto a disagio gli altri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Sono consapevole se metto a disagio gli altri?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Durante la conversazione tendo a: - non guardare chi parla - o lo guardo di rado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	“Sbirccio” l’orologio dando l’impressione di avere cose più importanti da fare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	“Giocherello” con qualche oggetto o addirittura lo esamino attentamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Essere interrotti da telefonate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Respingo subito qualunque suggerimento o idea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Tento di anticipare il pensiero di chi parla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Ripeto in maniera distorta quanto si sta dicendo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Tengo gli occhi fissi su chi parla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Penso ad altro mentre gli altri mi parlano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Ribatto a un’argomentazione prima che sia stata completamente esposta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ironizzo anche quando si tratta di argomenti seri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Punteggio: Mai = 0 punti; Di rado = 1 punto; Spesso = 2 punti**

Punteggio totale \_\_\_\_\_

Il punteggio massimo è **40**, il minimo è **0**.

**Punteggi soddisfacenti da 0 a 10**

Superiore a 10 significa che hai qualche difficoltà di ascolto.

Verifica quali sono le situazioni in cui tu hai risposto Spesso e analizza cosa ti fa comportare così, in questo modo potrai iniziare ad allenarti per migliorare.

Rifai questo test a distanza di tempo e confronta i risultati. Dove sei migliorato? Hai visto i risultati?

In quale ambito della tua vita?