

Scheda 1 - Gestione Dei Conflitti Nei Gruppi Di Lavoro

AUTOVALUTAZIONE

Assegna a ogni affermazione il punteggio: 1= sempre; 2= qualche volta;
3= raramente; 4= mai.

1	So come mi sento	1	2	3	4
2	L'immagine che ho di me è realistica	1	2	3	4
3	Penso positivamente alle mie azioni	1	2	3	4
Somma					
4	Conosco le mie qualità e le mie debolezze	1	2	3	4
5	Riesco a esprimere bisogni e desideri	1	2	3	4
6	Riconosco il mio potere personale	1	2	3	4
7	Ammetto i miei errori	1	2	3	4
Somma					
8	So quando mi devo fermare	1	2	3	4
9	So quando posso impormi	1	2	3	4
10	Riesco a gestire le critiche	1	2	3	4
11	Riesco a impormi senza essere aggressivo/a	1	2	3	4
12	So quando posso difendere i miei diritti	1	2	3	4
13	Rispondo adeguatamente ai comportamenti offensivi	1	2	3	4
14	Riesco a prendere l'iniziativa	1	2	3	4
15	Riesco a dire agli altri ciò che penso	1	2	3	4
Somma					

- **Somma** i punteggi dalla 1 alla 3 che si riferiscono alla tua consapevolezza
- **Somma** i punteggi dalla 4 alla 7 che si riferiscono alla tua capacità di riconoscere le tue esigenze
- **Somma** i punteggi dalla 8 alla 15 che si riferiscono alla tua capacità di prendere posizione ed esporre le tue esigenze.

- ➔ **Se il primo totale (1-3)** è minore di 6: sei in genere consapevole dei tuoi pensieri e d emozioni. Se è superiore devi lavorare su questo aspetto del tuo modo di essere.
- ➔ **Se il secondo totale (4-7)** è minore di 8: sei di solito in grado di riconoscere le tue esigenze. Se è superiore, devi lavorare su questo aspetto del tuo modo di essere.
- ➔ **Se il terzo totale (8-15)** è minore di 16: sei generalmente in grado di prendere posizione ed esporre le tue esigenze. Se è superiore, devi lavorare su questo aspetto del tuo modo di essere.