Co-funded by the European Union

VALUTAZIONE DELLA FIDUCIA IN SE STESSI[1]

Indica il tuo livello di comfort in ciascuno dei seguenti scenari, selezionando:

Numero 1, Non mi sento affatto a mio agio

Numero 2, Mi sento abbastanza a mio agio

Numero 3, mi sento molto a mio agio

Tieni presente che le seguenti affermazioni possono essere utilizzate per caratterizzare una tendenza o un andamento piuttosto che una realtà immutabile.

Mi sento a mio agio nel parlare e porre domande in qualsiasi riunione a cui partecipo	
Faccio commenti quando vengo interrotto	
Esprimo apertamente la mia opinione al mio datore di lavoro	
Entro ed esco da una stanza piena di persone	
Raggiungo il massimo davanti a un pubblico	
Mi blocco davanti a un pubblico	
Mantengo il contatto visivo durante una conversazione	
Competo e uso le mie capacità senza etichettarmi o caratterizzarmi	
Chiedo ciò che mi aspetto di ricevere quando vedo che c'è un ritardo	
Non mi giustifico quando devo scusarmi per qualcosa	
Restituisco gli oggetti presi in prestito senza scusarmi	
Accetto i complimenti e li ricambio	
Accetto un rifiuto.	
Quando non ottengo il consenso da qualcuno	
Discuto e critico sempre davanti alla persona che sto commentando	
Posso dire a qualcuno che mi dà fastidio	
Mi rifiuto di ricambiare un favore quando non desidero farlo	

[1] Di VTC MEK SA

Questa pubblicazione è stata realizzata con il sostegno finanziario della Commissione Europea nell'ambito del programma Erasmus+. Le informazioni e le opinioni contenute in questa pubblicazione sono quelle degli autori. La Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale Belga non possono essere ritenute responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.

Rifiuto facilmente un invito a un incontro	
Dico facilmente a qualcuno che penso stia cercando di approfittarsi di me	
Esprimo facilmente la mia rabbia	
Sono facilmente in disaccordo con qualcuno	
Rispondo con umorismo quando qualcuno cerca di farmi stare male	
Parlo con umorismo degli errori che ho commesso	

PUNTEGGIO

Se il punteggio è superiore a 55, allora c'è grande serenità e sicurezza.

Se il punteggio è compreso tra 46 e 55, la fiducia è ragionevole ed è necessario lavorare per migliorare i punteggi bassi.

Se il punteggio è compreso tra 36 e 45, la fiducia è moderata.

Se il punteggio è compreso tra 26 e 35, è necessario un netto miglioramento delle tecniche di autoaffermazione.

Se il punteggio è inferiore a 26, la mancanza di autoaffermazione potrebbe essere dovuta a uno stress che ti influenza in modo significativo.

Questa pubblicazione è stata realizzata con il sostegno finanziario della Commissione Europea nell'ambito del programma Erasmus+. Le informazioni e le opinioni contenute in questa pubblicazione sono quelle degli autori. La Commissione Europea e l'Agenzia Nazionale Belga non possono essere ritenute responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni qui contenute.