

## SCHEDA PER L' AUTOVALUTAZIONE DELLE COMPETENZE SOCIALI DI

Nome: \_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_

Valutare, in modo sereno e obiettivo, il livello della propria capacità nelle aree sotto elencate, utilizzando la seguente scala di valutazione:

5 = eccellente; 4 = buono; 3 = sufficiente; 2 = insufficiente; 1 = scarso.

QUANTO SONO CAPACE DI:		
1	Ascoltare con interesse i punti di vista degli altri	
2	Organizzare e inquadrare le informazioni per renderle più facilmente acquisibili	
3	Rimanere calmo/a e non reagire in modo negativo anche in situazioni difficili	
4	Afferrare rapidamente ciò che gli altri intendono dire o metterli nella condizione di esprimersi meglio	
5	"Gestire" le obiezioni che esercito in modo tale da non creare negli interlocutori reazioni negative	
6	"Orientare" una discussione tramite domande	
7	Rinviare, durante una discussione di gruppo, tutte le osservazioni che non rientrano nella sequenza prevista	
8	Servirmi di un linguaggio facilmente comprensibile per chi ascolta	
9	Facilitare gli interlocutori nel manifestare i propri punti di vista	
10	Mostrare il mio apprezzamento nei confronti dell'interlocutore, in maniera piacevole e non irritante	
11	Essere consapevole, durante le discussioni o i lavori di gruppo, dell'obiettivo reale	

<b>12</b>	Comprendere, nel più breve tempo possibile una situazione, sapendo porre le domande giuste	
<b>13</b>	Ottenere, da parte degli interlocutori, l'accettazione del mio punto di vista e delle mie argomentazioni, in modo consequenziale e sistematico	
<b>14</b>	Fare, nel corso di un lavoro di gruppo, brevi ricapitolazioni che permettano agli altri partecipanti maggior chiarezza	
<b>15</b>	Prevedere le reazioni degli altri, nelle diverse situazioni	
<b>16</b>	Utilizzare, in forma appropriata, schemi alla lavagna, illustrazioni, esempi in modo da rendere il mio messaggio più comprensibile ed efficace	

Firma

---