

Psicologia Efficace: 10 Life-Skills da Sviluppare

Step 1

Valuta il tuo livello *attuale* per ognuna delle life-skills qui sotto:

1. Prendere Decisioni (PD)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>minimo</i>					<i>massimo</i>				

2. Risolvere Problemi (RP)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>minimo</i>					<i>massimo</i>				

3. Pensiero Creativo (CR)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>minimo</i>					<i>massimo</i>				

4. Pensiero Critico (PC)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>minimo</i>					<i>massimo</i>				

5. Comunicazione Efficace (CE)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>minimo</i>					<i>massimo</i>				

6. Capacità di Relazioni Interpersonali (RI)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>minimo</i>					<i>massimo</i>				

7. Autoconsapevolezza (AC)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>minimo</i>					<i>massimo</i>				

8. Empatia (EM)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>minimo</i>					<i>massimo</i>				

9. Gestione delle Emozioni (GE)

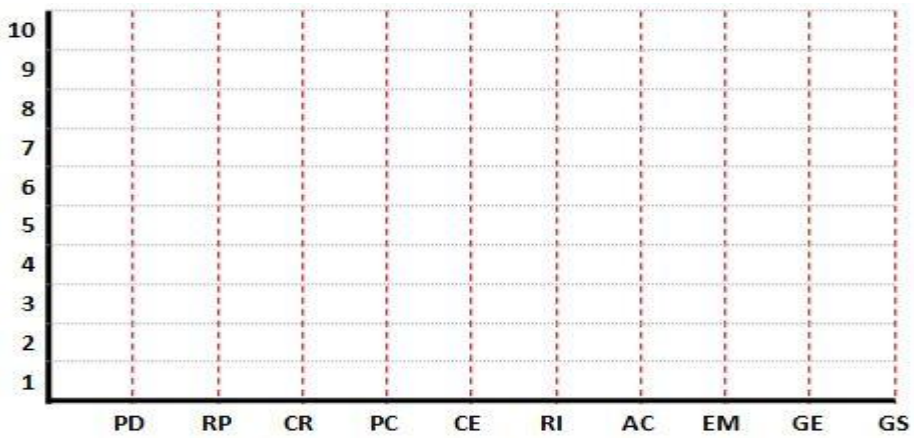
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>minimo</i>					<i>massimo</i>				

10. Gestione dello Stress (GS)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>minimo</i>					<i>massimo</i>				

Step 2

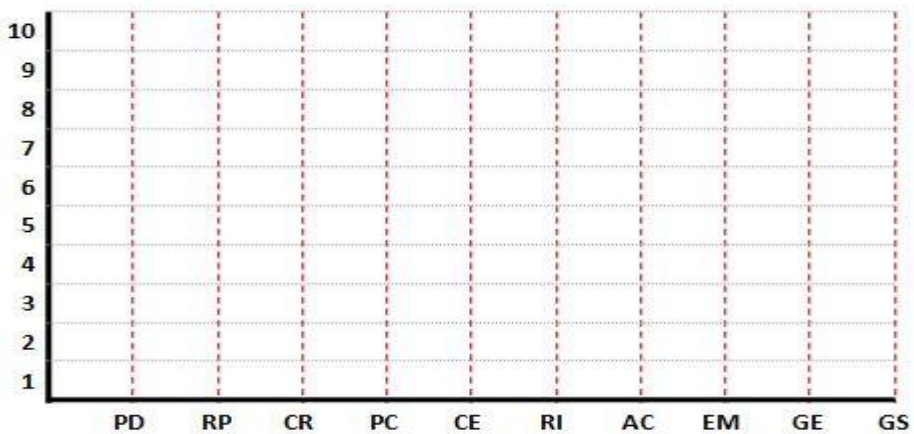
Riporta le tue autovalutazioni in questo grafico con la tua data di oggi: ti aiuterà ad evidenziare meglio la tua situazione attuale e le priorità su cui lavorare



DATA: _____

Step 3

Ora, immagina fra un anno da adesso, segna la data relativa e specifica su questo secondo grafico come vorrai essere. Un consiglio: cerca di essere "realisticamente ottimista": indica il miglioramento desiderato, senza per forza portare al massimo tutte le qualità ... in soli 365 giorni (contando anche quelli di pioggia) ;)



DATA: _____

Step 4

Scegli 3 di queste abilità (magari tra quelle che hanno una differenza maggiore tra il primo grafico e il secondo, oppure tra quelle che hanno i valori più bassi), ed elenca liberamente alcune idee per svilupparle

- 1) _____ IDEE DI MIGLIORAMENTO:.....

- 2) _____ IDEE DI MIGLIORAMENTO:.....

- 3) _____ IDEE DI MIGLIORAMENTO:.....

