



Valutazione delle Life Skills

Questo strumento di autovalutazione è pensato per aiutarti a riflettere - in maniera chiara e approfondita - sugli elementi essenziali e sulla pratica delle tue Life Skills (competenze di vita). Puoi approfittare di questa opportunità rispondendo alle affermazioni di seguito elencate che meglio riflettono il tuo comportamento.

Rispondi a ciascuna affermazione inserendo una 'X' nella cella che meglio descrive i tuoi comportamenti. Ricorda che non ci sono risposte sbagliate. Le tue risposte sono importanti per noi.

Ti preghiamo di fornire le seguenti informazioni:

1	Nazionalità	<input type="radio"/> Estonia <input type="radio"/> Italia <input type="radio"/> Slovenia <input type="radio"/> Paesi Bassi <input type="radio"/> Altro
2	Età anni
3	Bisogni Educativi Speciali	<input type="radio"/> Sì <input type="radio"/> No

AFFERMAZIONI		Mai	Raramente	Occasionalmente	A volte	Frequentemente	Generalmente	Ogni giorno
1	Quando ho un problema, prima identifico esattamente quale sia							
2	Dimostro agli altri che li sto ascoltando attentamente							
3	So come trasformare le cose passate dandogli una nuova veste							
4	Mi prendo cura del mio benessere							
5	Quando sento molto stress nella mia vita, trovo modalità per esprimere e dare sfogo alle mie emozioni (scrivendo, suonando musica, dipingendo, ecc.).							
6	Mi piace esplorare le diverse prospettive di un problema, di una sfida o di un processo							
7	Uso il tono della mia voce per enfatizzare ciò che sto cercando di dire							
8	Mi piacciono i lavori artistici dove posso usare la mia fantasia							
9	Sono in grado di mantenere un atteggiamento positivo verso me stesso/a (in circostanze positive/negative)							



AFFERMAZIONI		Mai	Raramente	Occasionalmente	A volte	Frequentemente	Generalmente	Ogni giorno
10	Sono in grado di ridurre il mio stress							
11	Non appena identificato quale sia il problema, agisco immediatamente							
12	Uso parole appropriate							
13	Uso la tecnica del brainstorming prima di identificare la soluzione migliore							
14	Conosco i miei punti deboli							
15	La maggior parte delle volte ho il controllo di qualsiasi situazione							
16	Sono un buon mediatore/una buona mediatrice							
17	So quando ascoltare e quando parlare							
18	Sono entusiasta di imparare da nuove esperienze							
19	Conosco i miei punti di forza							
20	Mi arrabbio per le cose sulle quali non ho controllo							
21	Gli amici di solito mi chiedono aiuto se hanno bisogno di risolvere un problema							
22	Spesso vengo frainteso/a							
23	Sono disposto a svolgere nuovi tipi di compiti/attività							
24	Sento di poter esprimere chiaramente ciò di cui ho bisogno							
25	Quando lo stress si fa sentire, cerco supporto emotivo dagli altri							
26	Quando penso ad un argomento, confronto più idee							
27	Penso che per una decisione importante, devo valutare le conseguenze per il futuro							
28	Sono in grado di stimolare gli altri/le altre							
29	Sento facilmente le emozioni degli altri/delle altre							
30	Presto attenzione a come mi sento							
31	Sviluppo le mie idee raccogliendo informazioni							
32	Mi prendo abbastanza tempo per pensare prima di fare una scelta							
33	Ho il coraggio di chiedere aiuto agli altri/alle altre							
34	Riesco a vedere come si sentono le altre persone							
35	Mi interessa ciò che sto provando							
36	Per ottenere risultati, esploro (considero) varie possibili opzioni prima di agire							
37	Non prendo decisioni sulla base di ciò che gli altri mi dicono di fare							
38	Preferisco lavorare in gruppo							



AFFERMAZIONI		Mai	Raramente	Occasionalmente	A volte	Frequentemente	Generalmente	Ogni giorno
39	Non giudico gli altri/le altre							
40	Mi risulta facile adattare il mio comportamento ai diversi contesti di vita (famiglia, amici, ecc.).							
41	Voglio conoscere la fonte da cui proviene un'informazione							
42	Penso che l'intuizione sia sufficiente per prendere la decisione giusta							
43	Condivido preoccupazioni, idee e opinioni con i/le miei pari							
44	Preferisco aiutare gli altri/le altre							
45	Quando sono alterato/a, riconosco la mia emozione							
46	Controllo l'autore/l'autrice quando leggo un articolo che sembra infondato							
47	Prendo velocemente decisioni, senza pensarci su troppo							
48	Penso di saper avere relazioni stabili con gli altri/le altre							
49	Sono entusiasta quando gli altri/le altre sono entusiasti/e							
50	Esprimo il mio apprezzamento quando gli altri/le altre hanno fatto qualcosa di giusto							

Grazie per la tua collaborazione!