**SCHEDA PER L’ AUTOVALUTAZIONE**

**DELLE COMPETENZE SOCIALI**

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

Istruzioni per l’autovalutazione

I punteggi vanno sommati considerando 4 categorie di riferimento, come da tabella, che dovrà essere distribuita o più semplicemente trascritta alla lavagna.

|  |  |
| --- | --- |
| **Le categorie** | **Il punteggio totalizzato** |
| 1^ CATEGORIA1 – 4 – 9 - 12 | Capacità di ascolto e raccolta informazioni |  |
| 2^ CATEGORIA2 – 8 – 14 - 16 | Abilità di comunicare informazioni, comunicare con gli altri, di condividere contenuti, messaggi, informazioni |  |
| 3^ CATEGORIA3 – 5 – 10 - 15 | Abilità di rapportarsi agli altri |  |
| 4^ CATEGORIA6 – 7 – 11 - 13 | Empatia, mettersi in sintonia con gli altri |  |

Interpretazione dei punteggi così ottenuti:

Da 16 a 20 🡲 Il possesso dell’abilità è molto buono. Va bene così.

Da 12 a 15 🡲 Quest’abilità non costituisce il tuo punto di forza: devi lavorarci sopra.

Meno di 12 🡲 Devi intervenire in maniera sistematica per migliorare i tuoi comportamenti.