

Nome e cognome: _____

Strumenti: 3 ~ LE COMPETENZE TRASVERSALI

A COSA SERVE

Per 'competenze trasversali' si intende l'insieme delle conoscenze, abilità e caratteristiche personali spendibili in qualsiasi contesto professionale e lavorativo, indipendentemente dai contenuti tecnici dell'attività. Sono cioè quelle competenze che ti permettono di svolgere un'attività in modo efficace. Questo strumento ti aiuta a ricostruire la mappa delle tue competenze trasversali e ti da indicazioni per potenziare le tue risorse.

COME SI COMPILA

Per ciascuna competenza trasversale sono elencate delle affermazioni. Attribuisce a ciascuna un valore da 1 a 5: ① per niente, ② poco, ③ abbastanza, ④ molto, ⑤ moltissimo

A. CAPACITA' DI RELAZIONE / GESTIONE DELLE EMOZIONI

- | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Essere sempre pronto a collaborare con gli altri | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2. Mediare i conflitti | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3. Lavorare con gli altri facilita il raggiungimento degli obiettivi | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4. Occuparsi dei problemi degli altri | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5. Non perdere facilmente la pazienza | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6. Riconoscere le emozioni proprie e altrui | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7. Rispettare le idee che non si condividono | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8. Riuscire ad integrarsi in un gruppo | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

Totale ___ /40

B. CAPACITA' DI COMUNICAZIONE

- | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Saper esprimere i propri sentimenti | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2. Confrontare le proprie opinioni con quelle degli altri | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3. Saper ascoltare gli altri | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4. Dire agli altri quello che si pensa | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5. Chiedere spiegazioni quando non si capisce | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6. Saper dire di no | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7. Rispondere in modo chiaro alle domande | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8. Sapersi presentare agli altri | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

Totale ___ /40

C. CANALIZZAZIONE DELLE ENERGIE / PERSEVERANZA

1. Portare sempre a termine ciò che si è cominciato ① ② ③ ④ ⑤
2. Entusiasmarsi per le cose che si fanno ① ② ③ ④ ⑤
3. Non scoraggiarsi di fronte alle prime difficoltà ① ② ③ ④ ⑤
4. Essere sempre disponibile ad impegnarsi fino in fondo ① ② ③ ④ ⑤
5. Perseverare per il raggiungimento degli obiettivi ① ② ③ ④ ⑤
6. Concentrarsi su quello che si fa ① ② ③ ④ ⑤
7. Dedicarsi completamente agli impegni presi ① ② ③ ④ ⑤
8. Impegnarsi per raggiungere risultati di qualità ① ② ③ ④ ⑤

Totale ___ / 40

D. CAPACITA' DI DIAGNOSI

1. Prendere in esame i diversi aspetti di un problema ① ② ③ ④ ⑤
2. Saper formulare ipotesi di soluzione ai problemi ① ② ③ ④ ⑤
3. Ricercare e raccogliere informazioni ① ② ③ ④ ⑤
4. Confrontarsi con diversi punti di vista ① ② ③ ④ ⑤
5. Trovare soluzioni alternative ① ② ③ ④ ⑤
6. Trarre delle considerazioni finali ① ② ③ ④ ⑤
7. Trovare relazioni tra cose o avvenimenti ① ② ③ ④ ⑤
8. Avere capacità di sintesi ① ② ③ ④ ⑤

Totale ___ / 40

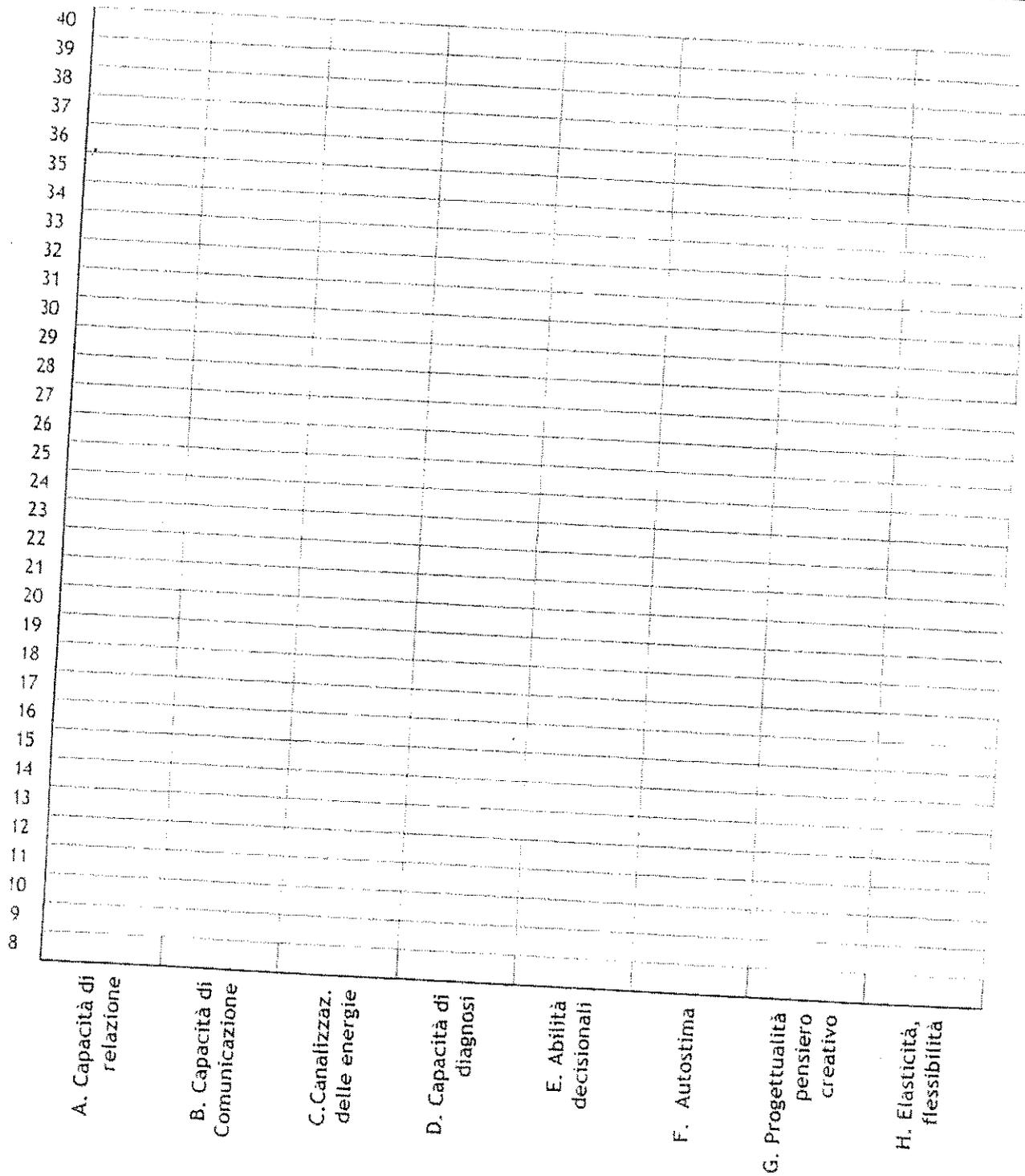
E. ABILITA' DECISIONALI / FRONTEGGIAMENTO

1. Assumersi delle responsabilità ① ② ③ ④ ⑤
2. Prevedere le conseguenze di un'azione ① ② ③ ④ ⑤
3. Accettare con consapevolezza i rischi ① ② ③ ④ ⑤
4. Gestire le risorse disponibili in modo efficiente ① ② ③ ④ ⑤
5. Valutare i pro e i contro di una decisione ① ② ③ ④ ⑤
6. Individuare obiettivi ① ② ③ ④ ⑤
7. Prendere decisioni ① ② ③ ④ ⑤
8. Organizzare e gestire attività in funzione degli obiettivi ① ② ③ ④ ⑤

Totale ___ / 40

GRAFICO DI SINTESI

Riporta nel grafico i risultati totali ottenuti e visualizza graficamente la mappa delle tue competenze trasversali.



F. AUTOSTIMA

- | | | | | | |
|------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Avere fiducia nelle proprie capacità | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2. Essere sicuri di sé | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3. Non voler essere una persona diversa da quella che si è | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4. Sapere sempre come comportarsi | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5. Essere autonomo nei comportamenti | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6. Sentirsi indipendente | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7. Non lasciarsi condizionare dai giudizi altrui | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8. Essere ottimista | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

Totale ___ /40

G. PROGETTUALITA' / PENSIERO CREATIVO

- | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Saper essere propositivi | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2. Trovare soluzioni creative | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3. Saper immaginare gli sviluppi di una situazione | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4. Saper valutare la fattibilità di un'azione | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5. Avere una visione di insieme | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6. Saper pianificare | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7. Saper anticipare la risposta ad un problema | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8. Saper riconoscere vincoli e opportunità di una situazione | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

Totale ___ /40

H. ELASTICITA' / FLESSIBILITA' / NOVITA'

- | | | | | | |
|-------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Interessarsi sempre alle novità | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2. Sapersi adattare alle situazioni | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3. Essere sempre attratti da esperienze nuove | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4. Interessarsi a culture diverse dalla propria | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5. Adattare soluzioni a contesti diversi | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6. Essere curioso | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7. Adattarsi a persone e gruppi diversi | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8. Promuovere il cambiamento | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

Totale ___ /40