

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

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

Totale ____ / 40

B. CAPACITA' DI COMUNICAZIONE

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

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

① ② ③ ④ ⑤

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

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



F. AUTOSTIMA

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

① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤

Totale ____ /40

G. PROGETTUALITA' / PENSIERO CREATIVO

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

① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤

Totale ____ /40

H. ELASTICITA'/FLESSIBILITA'/NOVITA'

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

① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤
① ② ③ ④ ⑤

Totale ____ /40