

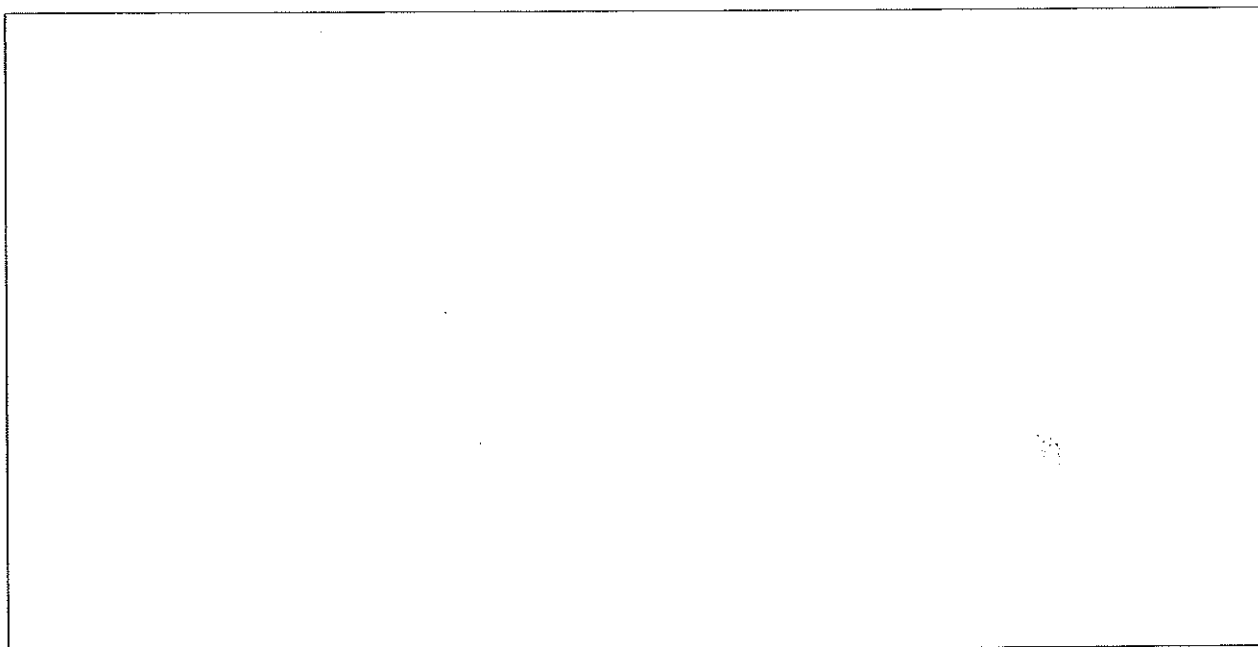
I FATTORI DELLA SCELTA

SCHEDA 1 – Il mio "book"

Nella società attuale sono richieste competenze molteplici che vengono acquisite attraverso le diverse esperienze della vita quotidiana. E' utile perciò riunire in un "book" tutto ciò che si sa, che si sa fare, che si sa essere, per poterlo utilizzare in alcuni momenti della vita come quello relativo alla scelta del proprio futuro scolastico e professionale.

Ti proponiamo quindi di riunire in un fascicolo le schede di riflessione su te stesso, di approfondimento, di contenuti, di informazioni necessarie alla tua presa di decisione (CD, articoli, grafici, ecc.).

Personalizza questa prima pagina con un disegno, una frase, il testo di una canzone ecc. che in questo momento ti caratterizza maggiormente.

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to personalize the page with a drawing, phrase, or song lyrics.

I FATTORI DELLA SCELTA

SCHEDA 2 – E adesso bisogna scegliere...

Non hai ancora finito la scuola superiore, ma sei già a buon punto del tuo percorso formativo. E' arrivato perciò il momento di cominciare a pensare concretamente al tuo futuro scolastico e professionale. Che cosa fai?

Attribuisci un valore da 1 a 4 alle seguenti affermazioni a seconda che corrispondano o meno al tuo atteggiamento:

1 = per nulla 2 = poco 3 = abbastanza 4 = molto

- 1) Quando sarà necessario sceglierò soprattutto in base a quello che più mi piace
- 2) So che non c'è lavoro per cui accetterò quello che capita
- 3) Ascolterò i consigli degli altri
- 4) Aspetto ancora un po' prima di pensare a questo problema
- 5) So che cosa mi piacerebbe fare, ma ho paura che sia impossibile
- 6) Non riesco a capire cosa potrei fare
- 7) Cerco di scegliere considerando i vantaggi e gli svantaggi di ogni possibilità
- 8) Ho deciso cosa fare fin da quando ero piccolo
- 9) Quello che conta è avere fortuna e saper cogliere le opportunità
- 10) Sceglierò anche in base a ciò che faranno i miei amici
- 11) Ho ancora molto tempo prima di pormi il problema
- 12) Vorrei continuare a studiare, ma penso di non farcela
- 13) Non so chi sono, cosa desidero fare, cosa so fare
- 14) Cerco di valutare le mie aspirazioni in rapporto alle possibilità di realizzarle
- 15) Seguirò l'impulso del momento
- 16) Qualsiasi cosa adesso va bene, poi si vedrà
- 17) Leggerò una guida o gli inserti sul lavoro
- 18) Rimando la decisione all'ultimo momento
- 19) So che devo prendere una decisione, ma ho molta paura di sbagliare
- 20) Deciderò di raccogliere quante più informazioni possibili
- 21) Inserisco i miei desideri in un progetto per il futuro

Scheda2

Somma i punteggi attribuiti alle varie affermazioni secondo il seguente schema:

Gruppo A: quesiti 1, 8, 15	Totale: _____
Gruppo B: quesiti 2, 9, 16	Totale: _____
Gruppo C: quesiti 3, 10, 17	Totale: _____
Gruppo D: quesiti 4, 11, 18	Totale: _____
Gruppo E: quesiti 5, 12, 19	Totale: _____
Gruppo F: quesiti 6, 13, 20	Totale: _____
Gruppo G: quesiti 7, 14, 21	Totale: _____

Considera il punteggio più alto e leggi quale tipo di atteggiamento corrisponde:

Gruppo A: scelta "intuitiva"

Quando la scelta è fatta solo in base a fattori emotivi (piace o non piace) trascurando i fattori razionali (possibilità concrete di realizzarla).

Gruppo B: scelta "fatalistica"

Quando si sceglie soltanto in base a fattori esterni (sbocchi professionali).

Gruppo C: scelta "compiacente"

Quando si condivide senza discutere una scelta suggerita dagli altri.

Gruppo D: scelta "procrastinata"

Quando si rimanda di continuo una scelta senza arrivare mai a una decisione.

Gruppo E: scelta "paralizzante"

Quando è accompagnata da un'ansia eccessiva.

Gruppo F: scelta "ipervigilante"

Quando tutta l'attenzione è focalizzata sulla ricerca ossessiva di sempre maggiori informazioni senza poi riuscire a utilizzarle.

Gruppo G: scelta "pianificante"

Quando è il risultato di un processo decisionale strutturato.

RISORSE PERSONALI

Scheda 15 —Che cosa è importante

Pensa alla tua vita attuale e considera quali sono le cose che consideri più importanti e che influiscono sul tuo comportamento. Attribuisce un punteggio da 1 a 5 ai seguenti valori e aggiungine eventualmente altri che non risultano nell'elenco, secondo la seguente legenda:

1 = per nulla importante 2 = poco importante

3 = abbastanza importante 4 = molto importante

- 1) poter esprimere le mie capacità
- 2) essere in buona salute
- 3) essere amato dagli altri
- 4) guadagnare molti soldi
- 5) essere soddisfatto di quello che faccio
- 6) raggiungere obiettivi elevati
- 7) fare carriera
- 8) stabilire relazioni positive con gli altri
- 9) fare delle cose creative
- 10) avere del tempo libero
- 11) conoscere e migliorare me stesso
- 12) avere una famiglia felice
- 13) riuscire bene nello studio
- 14) avere successo nella professione
- 15) avere un aspetto fisico gradevole
- 16) essere una persona degna di fiducia
- 17) avere una buona cultura
- 18) stabilire relazioni affettive soddisfacenti
- 19) imparare sempre cose nuove
- 20) essere disponibile nei riguardi degli altri
- 21).....
- 22).....
- 23).....

RISORSE PERSONALI

Scheda 15 — Sintesi della Scheda

Somma i punteggi attribuiti alle diverse affermazioni secondo il seguente schema.

I quesiti 1, 4, 6, 7, 14, si riferiscono alla **riuscita professionale**

Totale: _____

I quesiti 3, 8, 12, 18, 20 si riferiscono alle **relazioni interpersonali**

Totale: _____

I quesiti 9, 11, 13, 17, 19 si riferiscono al **miglioramento di sé**

Totale: _____

I quesiti 2, 5, 10, 15, 16 si riferiscono alla **qualità della vita** in generale

Totale: _____

Inserisci in questo "podio" i valori per te più importanti in base ai punteggi conseguiti, iniziando da quelli più alti (al primo posto):

The diagram consists of four rectangular boxes of decreasing width, stacked vertically to form a podium shape. Each box is labeled with a Roman numeral on its left side:

- I**: The top, smallest box.
- II**: The second box from the top.
- III**: The third box from the top.
- IV**: The bottom, largest box.

Each box is empty, intended for the user to write the most important values corresponding to the scores achieved in each category.

RISORSE PERSONALI

Scheda 22 — Che cosa so fare

In questa scheda sono descritte alcune capacità che hai acquisito sia nell'ambito scolastico sia al di fuori di esso. Individua le capacità che ritieni di possedere e attribuisce ad ognuna di esse il seguente punteggio:

1 = per nulla 2 = poco 3 = sufficiente
4 = abbastanza 5 = molto

Capacità

- 1) Sono preciso e veloce nei lavori pratici _____
- 2) Ho capacità di analisi e di sintesi _____
- 3) Sono capace di inventare e progettare _____
- 4) Ho facilità a stabilire rapporti con gli altri _____
- 5) Sono in grado di parlare di argomenti diversi _____
- 6) So organizzare il lavoro mio e degli altri _____
- 7) Ho capacità tecniche e tecnologiche _____
- 8) Sono bravo nei compiti matematici _____
- 9) Ho senso estetico _____
- 10) So ascoltare gli altri _____
- 11) Mi esprimo con facilità _____
- 12) Sono determinato nel superare gli ostacoli _____
- 13) Sono capace di riparare oggetti _____
- 14) Riesco bene nei giochi di "logica" _____
- 15) Sono portato per le espressioni artistiche _____
- 16) Sono una persona collaborativa _____
- 17) So scrivere correttamente _____
- 18) Ho capacità decisionale _____
- 19) Sono molto attento ai particolari _____
- 20) Capisco con facilità argomenti scientifici _____
- 21) Ho una buona memoria visiva _____
- 22) So organizzare attività di gruppo _____
- 23) Conosco bene una lingua straniera _____
- 24) Cerco sempre di essere documentato su una situazione _____
- 25) So leggere ed eseguire disegni tecnici _____

- | | |
|---|-------|
| 26) Riesco a formulare ipotesi con facilità | _____ |
| 27) Attribuisco grande importanza a colori, forme, luci.... | _____ |
| 28) Comunico facilmente con gli altri | _____ |
| 29) Partecipo attivamente a discussioni e dibattiti | _____ |
| 30) Sono in grado di comprendere le relazioni causa-effetto | _____ |
| 31) Conosco il linguaggio informatico | _____ |
| 32) So ragionare con i numeri | _____ |
| 33) Mi interesso di architettura e di costruzioni | _____ |
| 34) So contribuire efficacemente a un lavoro di gruppo | _____ |
| 35) Ho conoscenze letterarie | _____ |
| 36) Mi piace organizzare autonomamente il lavoro | _____ |
| 37) Riesco bene nei puzzle e nei giochi di costruzione | _____ |
| 38) So fare collegamenti tra informazioni diverse | _____ |
| 39) Ragiono facilmente con concetti geometrici | _____ |
| 40) Spesso faccio da mediatore per risolvere i conflitti | _____ |
| 41) So sviluppare un discorso | _____ |
| 42) Sono capace di risolvere problemi complessi | _____ |

Sintesi della Scheda 22

Somma i punteggi attribuiti alle diverse affermazioni nel seguente modo:

Gruppo 1: quesiti 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37	Totale: _____
Gruppo 2: quesiti 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38	Totale: _____
Gruppo 3: quesiti 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39	Totale: _____
Gruppo 4: quesiti 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40	Totale: _____
Gruppo 5: quesiti 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41	Totale: _____
Gruppo 6: quesiti 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42	Totale: _____

Considera il totale dei punteggi ottenuti per ogni gruppo e leggi le seguenti spiegazioni.

Gruppo 1

Indica la capacità di creare, costruire, assemblare, riparare. Tali abilità sono in rapporto con attività come la meccanica e l'elettronica, il design industriale, l'urbanistica, l'informatica, la produzione e l'artigianato.

Gruppo 2

Indica la capacità di analisi e sintesi logica in relazione a compiti di tipo numerico e scientifico. Tali abilità si possono esplicitare in settori quali la tecnologia, l'ingegneria, la ricerca scientifica, l'architettura e l'economia.

Gruppo 3

Indica la sensibilità artistica e la capacità di ideare e progettare, costruire e lavorare con forme e volumi. Queste abilità sono relative all'architettura, alla grafica, alle arti visive, alla musica e al design.

Gruppo 4

Indica la facilità nel comunicare, nello stabilire relazioni interpersonali e nel partecipare attivamente ad attività di gruppo. Tali abilità sono relative ai settori della gestione delle risorse umane, dei servizi sociali, della psicologia, della sociologia, del diritto e dell'economia.

Gruppo 5

Indica la facilità nell'usare il linguaggio scritto e orale e le competenze letterarie e linguistiche. Queste abilità sono relative ai settori della comunicazione, delle pubbliche relazioni, dell'editoria, del teatro, delle lingue straniere, del diritto e della documentazione.

Gruppo 6

Indica la capacità di organizzare e pianificare il lavoro proprio e altrui e di risolvere i problemi. Queste abilità sono in rapporto con attività quali la gestione d'impresa, la statistica, l'amministrazione, la finanza e la ricerca.

RISORSE PERSONALI

Scheda 23 — Chi sono

Hai già fatto un lungo percorso nella conoscenza di te stesso: hai ricostruito ricordi, esplorato desideri, analizzato conoscenze e capacità. Adesso cerca di sintetizzare quello che hai conosciuto di te stesso e di ricostruirlo in un profilo individuando le caratteristiche di personalità che pensi ti descrivano meglio secondo la seguente legenda:

1 = per nulla 2 = poco 3 = sufficiente
4 = abbastanza 5 = molto

Caratteristiche di personalità

Punteggio

- 1) Desidero ardentemente riuscire
- 2) Sono impegnato in molte attività
- 3) Penso e agisco in modo da essere utile alla comunità
- 4) Mi piace lavorare in gruppo
- 5) Procedo in modo sistematico per raggiungere uno scopo
- 6) Porto sempre a termine i miei impegni
- 7) Mantengo un giusto equilibrio tra emozioni e ragionamento
- 8) Sono capace di adeguare il mio comportamento alle nuove situazioni
- 9) Mi piace conoscere, apprendere e vedere cose nuove
- 10) Sono sicuro di me stesso
- 11) Generalmente mi pongo degli obiettivi elevati
- 12) Ho numerosi interessi
- 13) Sono disponibile nei confronti degli altri
- 14) Collaboro efficacemente alle attività di gruppo
- 15) Nell'eseguire un compito seguo sempre i procedimenti prestabiliti
- 16) Ho il senso del dovere
- 17) Affronto le situazioni senza scoraggiarmi
- 18) So accettare punti di vista diversi dai miei
- 19) Sono coinvolto dagli aspetti insoliti delle situazioni
- 20) Ho fiducia nelle mie capacità
- 21) Affronto qualsiasi ostacolo pur di raggiungere il mio scopo
- 22) Sono determinate nel fare le cose
- 23) Mi piace stare insieme agli altri
- 24) Sono solidale con il gruppo di cui faccio parte
- 25) Cerco sempre di fare le cose in modo efficace
- 26) Lavoro con attenzione, costanza e precisione

- 27) So controllare le mie emozioni
- 28) Penso di essere originale e creativo
- 29) Mi attirano le novità e i cambiamenti continui
- 30) Sono sicuro delle mie possibilità
- 31) Ottengo facilmente i risultati desiderati
- 32) Sono motivato a raggiungere i miei obiettivi
- 33) Tengo conto dei sentimenti e delle idee altrui
- 34) So armonizzare e facilitare il lavoro di gruppo
- 35) Generalmente organizzo e pianifico le cose che devo fare
- 36) Sono preciso e responsabile nel fare le cose
- 37) Non mi lascio sopraffare dall'ansia e dall'agitazione
- 38) Mi piace intraprendere cose nuove e diverse
- 39) Sono interessato ad acquisire conoscenze e informazioni nuove
- 40) Di solito decido autonomamente

Soma i punteggi attribuiti alle diverse affermazioni nel seguente modo

Gruppo A	quesiti 1, 11, 21, 31	totale: _____
Gruppo B	quesiti 2, 12, 22, 32	totale: _____
Gruppo C	quesiti 3, 13, 23, 33	totale: _____
Gruppo D	quesiti 4, 14, 24, 34	totale: _____
Gruppo H	quesiti 5, 15, 25, 35	totale: _____
Gruppo I	quesiti 6, 16, 26, 36	totale: _____
Gruppo L	quesiti 10, 20, 30, 40	totale: _____

Riporta il totale in queste caselle:

	Basso 1-6	Medio 7-14	Alto 15-20
Ambizione (Gruppo A)			
Dinamismo (Gruppo B)			
Socialità (Gruppo C)			
Spirito di gruppo (Gruppo D)			
Metodo (Gruppo E)			
Impegno (Gruppo F)			
Equilibrio emotivo (Gruppo G)			
Capacità di adattamento (Gruppo H)			
Apertura mentale (Gruppo I)			
Fiducia in se stesso (Gruppo L)			

Se le caratteristiche che ti sei attribuito risultano nella media costituiscono senza dubbio delle risorse personali su cui puoi contare per raggiungere i tuoi obiettivi. Queste stesse caratteristiche tuttavia possono rappresentare dei limiti se invece sono scarsamente sviluppate oppure eccessive. Qui di seguito riportiamo la descrizione delle caratteristiche personali secondo i diversi livelli.

Ambizione: si riferisce alla tendenza a porsi obiettivi elevati nei diversi settori della propria vita e questo può costituire una forte motivazione alla riuscita. Se questa tendenza è troppo debole, si corre il rischio della demotivazione e quindi dell'assunzione di atteggiamenti passivi nei riguardi del proprio futuro. Se invece è troppo alta il rischio è quello dell'arrivismo e dell'aggressività.

Dinamismo: riguarda la capacità di utilizzare le proprie energie per raggiungere uno scopo, l'intraprendenza e l'efficienza nell'esecuzione di un compito. Un punteggio troppo basso indica la tendenza all'indolenza e all'apatia, mentre un punteggio eccessivamente elevato può portare all'iperattività.

Socialità: indica l'apertura e la disponibilità nei riguardi degli altri, l'interesse per le relazioni interpersonali. Se questa tendenza è troppo bassa indica isolamento e chiusura, se troppo elevata può portare alla dipendenza dall'esterno.

Spirito di gruppo: si riferisce alla disponibilità a lavorare insieme agli altri, alla capacità di collaborare efficacemente a un'attività di gruppo. Se questa tendenza è troppo bassa c'è il rischio di un eccessivo individualismo, se troppo alta c'è quello di perdersi nella collettività a scapito della propria individualità.

Metodo: indica la capacità di utilizzare mezzi e tecniche per rendere più agevole e produttivo un lavoro. Se il punteggio è basso si corre il rischio della dispersione, se alto dell'eccessivo formalismo.

Impegno: indica la tendenza a essere costanti e responsabili negli impegni, attenti e accurati nell'esecuzione di un compito. Un punteggio troppo basso può indicare negligenza e incostanza, mentre un punteggio troppo alto, perfezionismo e rigidità.

Equilibrio emotivo: si riferisce alla capacità di controllare le emozioni e il comportamento anche nelle situazioni difficili o che creano disagio. Se il punteggio è troppo basso può indicare la tendenza ad una eccessiva ansietà e ipersensibilità, se è alto può indicare la tendenza all'eccessivo autocontrollo delle emozioni.

Disponibilità al cambiamento: riguarda la tendenza ad essere flessibile e adattabile nei riguardi delle diverse situazioni. Un punteggio eccessivamente basso può essere indicativo di un certo immobilismo e conformismo, mentre un punteggio troppo elevato può portare a una eccessiva poliedricità e instabilità.

Apertura mentale: si riferisce all'atteggiamento di disponibilità ad acquisire nuove conoscenze e alla disponibilità verso modi di vivere e di pensare diversi dai propri. Se il punteggio è troppo basso indica la tendenza all'indifferenza e alla chiusura verso nuove conoscenze, se è troppo elevato può indicare uno scarso senso critico.

Fiducia in se stesso: riguarda la tendenza ad essere soddisfatto di sé, a sentirsi a proprio agio in situazioni diverse, ad avere fiducia nelle proprie possibilità. Un punteggio basso può indicare insicurezza, mentre un punteggio alto può essere indice di presunzione.

GLI STILI COGNITIVI

Scheda 27 — Creativo, valutativo o esecutivo?

L'apprendimento di nuove informazioni avviene attraverso un metodo di studio sistematico, ma anche attraverso uno stile personale. Il questionario seguente ti offre la possibilità di capire quale stile cognitivo ti caratterizza maggiormente. Per ogni situazione presentata, scegli l'alternativa che corrisponde meglio alla tua esperienza personale.

- 1 Quando devo prendere una decisione solitamente:**
 - A considero unicamente le mie idee
 - B mi piace mettere a confronto punti di vista differenti dal mio
 - C mi fido prevalentemente del parere altrui
- 2 Quando mi trovo a risolvere un problema solitamente:**
 - A analizzo, valuto e confronto opinioni differenti dalle mie
 - B cerco di farlo da solo
 - C mi piace seguire regole prefissate e le istruzioni altrui
- 3 Quando devo svolgere un compito:**
 - A mi piace seguire le indicazioni altrui
 - B mi piace valutare e confrontare idee in contrasto tra loro
 - C mi piace svilupparlo con idee mie
- 5 Preferisco le situazioni di lavoro in cui:**
 - A posso seguire una impostazione di lavoro già consolidata e provata da altri
 - B posso decidere da solo cosa fare e come farlo
 - C posso confrontare le cose e analizzare il modo di lavoro altrui
- 6 Durante l'esposizione di un mio lavoro:**
 - A mi piace inventare il discorso al momento e vedere dove posso arrivare
 - B mi piace analizzare e mettere in relazione gli eventi o i personaggi
 - C mi piace seguire uno schema che imposto regolarmente
- 7 Prima di iniziare a svolgere un compito preferisco:**
 - A mettere a confronto modi diversi di affrontare la situazione
 - B valutare quale procedura già verificata può essere la più adatta
 - C pensare da solo a come lo svilupperò
- 8 Mi piacciono i lavori che:**
 - A mi danno la possibilità di analizzare i vari aspetti della questione e le diverse idee
 - B mi permettono di arrivare alla conclusione usando idee personali e uno schema mio
 - C hanno una struttura chiara e ben definita
- 9 Mi trovo maggiormente a mio agio nelle situazioni in cui:**
 - A posso decidere io e mettere in pratica le mie proposte
 - B qualcun altro decide ciò che si deve fare
 - C posso giudicare i lavori e i modi di fare altrui
- 10 Preferisco i progetti e i lavori:**

A che hanno un obiettivo preciso
 B dove posso ridefinire sempre l'obiettivo a seconda delle idee che mi vengono in mente
 C dove posso far da giudice alle diverse proposte ed obiettivi da raggiungere

11 Quando mi trovo alle prese con un lavoro mi sento più felice se:

A posso seguire uno schema di lavoro già impostato da altri
 B posso fare la supervisione al lavoro degli altri
 C posso dirigere il lavoro altrui

12 Quando devo arrivare a una decisione non sopporto:

A sottostare a schemi rigidi
 B ricevere consigli e istruzioni dagli altri
 C dover basarmi unicamente sulle mie idee

13 Quando devo programmare un'attività mi piace:

A valutare le diverse proposte degli altri
 B attuare il programma prestabilito
 C decidere io come organizzarla

14 Quando mi trovo a svolgere un compito insieme ad altre persone preferisco:

A dare la mia opinione e il mio consiglio alle proposte altrui
 B ideare e proporre io la procedura da seguire
 C attuare e mettere in pratica le proposte e le idee degli altri

15 Quando studio o memorizzo un argomento:

A mi invento ogni volta lo schema da seguire
 B seguo il solito schema e ripeto ogni punto diverse volte nello stesso modo
 C metto in relazione tutti gli elementi e li confronto

Riporta le risposte date alle domande nella tabella seguente. Conta, successivamente, quante risposte hai ottenuto per ogni stile.

	Creativo	Valutativo	Esecutivo
1	A	B	C
2	B	A	C
3	C	B	A
4	B	C	A
5	A	B	C
6	C	A	B
7	B	A	C
8	A	C	B
9	B	C	A
10	C	B	A
11	A	B	C
12	C	A	B
13	B	A	C
14	A	C	B
Totale			

Quale stile prevale?

.....

Legenda

A. Stile creativo

Indica la tendenza a decidere da soli cosa fare e come farlo, a strutturare il lavoro secondo le proprie regole, a dare ordini e prendere decisioni importanti per il futuro di una iniziativa collettiva. Mostra inoltre l'inclinazione a crearsi da soli uno schema di lavoro e di organizzazione dei compiti da svolgere. In generale prevale la tendenza a essere creative ossia a ideare e costruire cose nuove, a scrivere ed inventare storie, creare problemi di matematica, ideare progetti e lavori artistici. Solitamente emerge la propensione a criticare e mettere in discussione ciò che accade. Da adulti potrà prevalere la tendenza a lavorare in piena autonomia dagli altri, a dare ordini, a prendere decisioni importanti e a ideare sistemi diversi di lavorazione.

B. Stile valutativo

Indica la tendenza a verificare e valutare regole e modalità di procedura, a lavorare in attività in cui è possibile stimare ed analizzare le cose e le idee già esistenti e a giudicare il lavoro delle persone. A scuola può emergere la propensione a riflettere accuratamente su ciò che si impara, ad analizzare la trama o le tematiche di una storia, a confrontare cause, eventi e personaggi storici, a valutare dettagliatamente la correttezza di principi scientifici o sperimentali, a correggere il lavoro degli altri e ad analizzare la struttura e il significato di ogni lavoro effettuato. Nell'ambito lavorativo potrà emergere la preferenza a valutare i diversi progetti commerciali, a giudicare la qualità del lavoro, a confrontare le diverse proposte ecc.

C. Stile esecutivo

Indica la tendenza a seguire i consigli degli altri, a preferire situazioni di lavoro già organizzate anziché crearne di nuove, e il bisogno di rispettare le norme in vigore. Questo stile mostra la propensione a eseguire le istruzioni impartite dagli altri e anche dall'insegnante, a completare tutti i compiti richiesti, a lavorare in modo metodico e costante. Inoltre, denota l'inclinazione particolare ad acquisire nuove conoscenze seguendo uno schema di lavoro chiaro e ben organizzato. Da adulti si manifesterà la tendenza a preferire lavori dipendenti, a seguire la politica aziendale e a essere soddisfatti nell'attuare e nel mettere in pratica programmi di lavoro e progetti altrui.

GLI STILI COGNITIVI

Scheda 28 — Globale o analitico?

Il presente questionario ti offre l'opportunità di valutare altri stili cognitivi che fanno parte della tua personalità. Per ognuna delle situazioni presentate scegli l'alternativa A o B (solo una delle due) che corrisponde meglio alla tua esperienza personale.

	A		B
1	teorie e concetti astratti	Preferisco studiare	dettagli e fatti specifici
2	un argomento nella sua globalità	Preferisco memorizzare:	ogni particolare di un evento
3	più compiti contemporaneamente	Preferisco affrontare	Un compito per volta
4	l'argomento generale	Quando vengo interrogato preferisco esporre:	i singoli fatti
5	sul risultato globale	Quando preparo un compito mi concentro:	sui particolari
6	ogni elemento per risolverlo	Quando ho un problema evito di considerare:	le idee principali
7	partire da una visione generale del problema	Quando devo svolgere un tema mi piace	affrontare aspetti specifici e particolareggiati
8	in modo generale	Preferisco raccontare un fatto accadutomi:	nei minimi dettagli
9	idee principali fatti	Quando leggo sono più interessato a:	dettagli specifici
10	a risposte aperte	Preferisco rispondere a un compito:	a risposte chiuse

Conta quante risposte A e B hai sommato e riporta il punteggio nello schema seguente.

Globale A Analitico B

Punteggio **Quale stile prevale?**

Stile globale

Indica la tendenza a preferire situazioni e problemi generali e soprattutto teorici, non strettamente

concreti e dettagliati. Coloro i quali mostrano tale inclinazione dovrebbero stare attenti a non essere troppo idealisti e irrealistici, poiché potrebbero avere problemi nel focalizzare il proprio interesse su aspetti più dettagliati e meno astratti di una questione.

Stile analitico

Indica la tendenza a preferire problemi concreti, in cui è necessario ragionare sui dettagli e sulle particolarità di una questione. Coloro i quali mostrano in prevalenza tale stile possono essere definiti come persone pratiche e realistiche, con i "piedi per terra"; tendono quindi a essere molto precisi, meticolosi e scrupolosi nel valutare ogni dettaglio. Purtroppo c'è il rischio di concentrarsi eccessivamente sui singoli elementi di una situazione non riuscendo a considerarne l'insieme.

Conclusioni

Sebbene le persone presentino un livello prevalentemente analitico o globale sarebbe ottimale imparare a lavorare a entrambi i livelli.

GLI STILI COGNITIVI

Scheda 29 — Sistemático o intuitivo?

Questa scheda ti dà la possibilità di completare le informazioni sulle tue modalità di comportamento e di valutazione di ciò che ti accade. Per ogni situazione presentata attribuisce un punteggio secondo la seguente scala di valore:

1 = non d'accordo 2 = poco d'accordo 3 = abbastanza d'accordo 4 = molto d'accordo

- 1) Mi capita di capire alcuni concetti in modo intuitivo, senza ascoltare prima la spiegazione
- 2) Preferisco risolvere i problemi basandomi più sull'intuito che sulla logica
- 3) Mi capita di capire in anticipo ciò che una persona intende dirmi
- 4) Non mi piace fare un lavoro seguendo uno schema programmato in anticipo
- 5) Quando parlo non ritengo sia importante seguire un ordine di priorità dei concetti
- 6) Quando sono in difficoltà non mi fermo ad analizzare tutti gli elementi in gioco, ma seguo il mio istinto
- 7) Quando mi prefiggo un obiettivo mi piace cambiare percorso man mano che procedo
- 8) Spesso inizio più lavori contemporaneamente a seconda di ciò che mi interessa in quel momento
- 9) Quando svolgo un compito a casa lo faccio senza seguire un ordine prestabilito, ma in relazione a come mi sento di farlo in quel momento
- 10) Quando devo risolvere una situazione mi fido maggiormente del mio intuito piuttosto che di un metodo di risoluzione rigoroso e sistemático
- 11) Quando penso al mio futuro lascio ogni scelta al mio istinto
- 12) Se devo decidere qualcosa sento istintivamente qual è la cosa giusta da fare

Somma i punteggi delle singole risposte e confronta il punteggio totale con lo schema seguente.

- Se hai un punteggio da 14 a 28 sei prevalentemente **SISTEMATICO**: indica la tendenza a utilizzare un metodo preciso e rigoroso nell'affrontare compiti e problemi di natura diversa.
- Se hai un punteggio da 28 a 42 sei **sia INTUITIVO sia SISTEMATICO**, dipende dalle situazioni in cui ti trovi e dal compito da affrontare.
- Se hai un punteggio da 42 a 56 sei prevalentemente **INTUITIVO**: indica la tendenza a risolvere i problemi e ad affrontare i compiti in modo intuitive e istintivo.

GLI STILI COGNITIVI

Scheda 30 — Interno o esterno?

La scheda seguente ti offre la possibilità di capire quale stile di comportamento ti caratterizza.

Leggi attentamente ciascuna delle seguenti affermazioni ed attribuisce un punteggio da 1 a 5, scrivendolo nelle apposite caselle, a seconda di quanto ogni affermazione corrisponde al tuo modo di pensare o di agire.

1 = Per niente	2 = Raramente	3 = Poco
4 = Abbastanza	5 = Molto	

- 1) Quando svolgo un compito, mi piace lavorare da solo
- 2) Quando devo fare un lavoro preferisco confrontare le mie idee con quelle degli altri
- 3) Quando devo fare una ricerca preferisco lavorare da solo
- 4) Preferisco le situazioni in cui posso svolgere delle attività con gli altri
- 5) Mi piacciono i progetti che posso svolgere in totale indipendenza dagli altri
- 6) Trovo facile farmi amici in un posto nuovo
- 7) Quando devo prendere una decisione considero anche le opinioni e i pareri altrui
- 8) Preferisco gli hobby da svolgere individualmente
- 9) Mi piace fare le cose in compagnia di amici piuttosto che da solo
- 10) Preferisco i lavori la cui responsabilità dipende interamente da me
- 11) Preferisco praticare sport di gruppo
- 12) Non mi vergogno a chiedere a qualche amico/a di uscire insieme
- 13) Mi piace fare dei piaceri agli amici e confidarmi con loro
- 14) Quando non so cosa fare mi piace starmene da solo e pensare alle mie cose
- 15) Mi piace organizzare le feste insieme agli altri
- 16) Mi trovo in imbarazzo quando gli altri si confidano con me
- 17) Non sopporto chi vuole a tutti i costi darmi consigli su come svolgere un lavoro
- 18) Quando mi chiedono di partecipare a qualche iniziativa non lo faccio volentieri

GLI STILI COGNITIVI

Sintesi delta Scheda 30

Calcola la somma del punteggio attribuito a ogni affermazione seguendo lo schema sottostante.

Risposte alle domande:	Gruppo 1 Interno
1.	
3.	
5.	
8.	
10.	
14.	
16.	
17.	
18.	
Totale	

Risposte alle domande:	Gruppo 2 Esterno
2.	
4.	
6.	
7.	
9.	
11.	
12.	
13.	
15.	
Totale	

Quale stile prevale?

Legenda

Stile Interno (lavoro individuale)

Indica la tendenza a essere maggiormente rivolti verso se stessi, a essere prevalentemente introversi, riservati e poco espansivi. Per questo motivo le persone prevalentemente interne preferiscono lavorare da sole, in completa autonomia, appartandosi dagli altri, per concentrarsi totalmente sul compito che devono svolgere. In questo modo riusciranno a apprendere con più facilità.

Stile esterno (lavoro di gruppo)

Indica la tendenza a essere maggiormente estroversi, aperti, comunicativi ed espansivi. Le persone prevalentemente esterne non presentano alcun problema a lavorare insieme agli altri, anzi preferiscono dividerne il lavoro, i problemi e le responsabilità. Tali persone apprendono più facilmente quando si confrontano con gli altri.

IL METODO DI STUDIO

Scheda 40 — La gestione del tempo

Uno dei fattori che contribuisce a rendere più agevole il proprio studio riguarda la capacità di gestire il tempo a disposizione tra gli impegni scolastici e quelli extrascolastici. Questa scheda ti offre la possibilità di verificare se riesci a destinare il giusto tempo ai diversi impegni quotidiani e settimanali.

A) Prova a compilare la seguente tabella con le attività che devi svolgere in questa settimana.

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							

B) Adesso leggi attentamente le seguenti domande e cerca di rispondere sinceramente secondo la

seguente scala di valore mettendo una crocetta sull'alternativa che risponde meglio alla tua

esperienza:

0=Mai

Q = Qualche volta

Q = Spesso

- 1) Mi capita di studiare di notte
- 2) Non suddivido il tempo destinato allo studio tra le varie materie
- 3) Lo studio mi occupa l'intero pomeriggio
- 4) Aspetto l'ultimo momento per svolgere i compiti a casa
- 5) Studio velocemente per dedicare più tempo ad altre attività
- 6) Fatico a ricavare il giusto tempo per ogni attività che ho da svolgere
- 7) Ripasso la lezione solo poco prima dell'interrogazione
- 8) Ho difficoltà a organizzare lo studio in base alle attività giornaliere
- 9) Fatico a dare la giusta priorità ai diversi impegni quotidiani

10)

Non mi preparo un calendario

delle attività da svolgere durante la settimana

Punteggio totale

Sintesi della Scheda 40

> **Un punteggio superiore a 40** indica la tendenza ad avere qualche difficoltà nel saper gestire

il proprio tempo in relazione ai compiti e alle altre attività da svolgere.

> **Un punteggio tra 21 e 39** indica la tendenza a organizzare e gestire il tempo a disposizione in

modo non del tutto sistematico e costante.

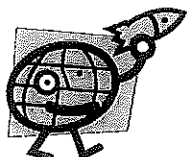
> **Un punteggio inferiore a 20** indica la tendenza a gestire in modo regolare il proprio tempo

quotidiano in base ai compiti e alle altre attività da svolgere.

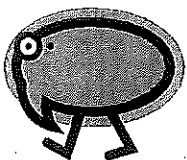
MOTIVAZIONE ALLA RIUSCITA

Scheda 34 — Qual è il mio obiettivo?

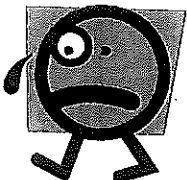
L'obiettivo della mia vita...



Un modo per realizzarlo è...



Gli ostacoli e i mezzi per superarli sono...



Gli ingredienti del successo sono...

