

Ognuno di noi è protagonista della propria vita, anche quando condivide con altri le esperienze quotidiane. Bisogna però sapere sempre valutare con equilibrio le proprie azioni e verificare se il nostro modo di fare è proprio il migliore-

### Test n° 1 Sei contento di te?

Leggi le affermazioni seguenti e segna la risposta che ti pare sinceramente corrisponda al tuo modo di agire.

n.	Affermazioni	sempre	spesso	a volte	raramente	mai
1	Preferisco stare con quelli che la pensano come me	4	3	2	1	0
2	Se ho un abito nuovo e gli altri non lo notano, tengo il broncio	4	3	2	1	0
3	Quando si tratta di decidere insieme un divertimento, mi piace dire l'ultima parola	4	3	2	1	0
4	Ho difficoltà a fare un complimento	4	3	2	1	0
5	Nello studio do la precedenza a ciò che so fare meglio	4	3	2	1	0
6	Sto a disagio con persone sicure e decise	4	3	2	1	0
7	Faccio regali se so che verranno ricambiati	4	3	1	1	0
8	Mi piace ripetere frasi che fanno colpo	4	3	2	1	0
9	Sono costante negli impegni, anche se non ottengo i risultati sognati	4	3	2	1	0
10	Preferisco i vecchi amici senza cercarne di nuovi	4	3	2	1	0
11	Mi infastidisce sbagliare davanti agli altri	4	3	2	1	0
12	Mi intrometto facilmente nei discorsi altrui	4	3	2	1	0
<b>Totale punti....</b>						

<b>Test n°2 - Io sono mio/a Sono individualista o attento agli altri?</b>				
		<i>A = 1 punto</i>	<i>B = 2 punti</i>	<i>C = 0 punti</i>
1	<i>In un ritrovo affollato entra un giovane che passa l'intera serata seduto in un angolo a sfogliare riviste e a guardare fuori dalla finestra. Secondo te, perché si è comportato così e come giudichi il suo comportamento?</i>	Forse aspettava qualcuno che gli rivolgesse semplicemente la parola.	E' stupido perché non sa vivere con il suo prossimo.	Ha fatto quello che doveva fare perché non conosceva nessuno.
2	<i>Quando vai in gita con la tua classe, sul pullman preferisci:</i>	Ascoltare con attenzione e curiosità tutto quello che si dice.	Stare in un gruppo che canta, ride, scherza	Guardare il panorama in santa tranquillità.
3	<i>Quanto tempo libero passi da solo con i tuoi hobby e le tue collezioni?</i>	Un po', solo quando non ho altro da fare.	Molto poco.	Quasi tutto.
4	<i>Saluti tutte le persone che incontri cordialmente e per primo?</i>	Se sono dell'umore giusto.	Si.	Quasi mai.
5	<i>Ti piace passare il tempo a chiacchierare con gli altri?</i>	Dipende dal tipo di discorsi e dalle persone.	Si, moltissimo.	No.
6	<i>Se ti trovi a passare in un luogo dove ci sono delle persone che conosci, cerchi di evitarle?</i>	Si, ma solo se vado di fretta o sono stanco	No, mi fermo a salutare.	Si, cerco semplicemente di non farmi notare
7	<i>Preferisci passare la domenica pomeriggio</i>	Fuori se qualcuno mi telefona	Sicuramente con gli amici a fare un giro	Con le letture, la TV, le partite, i tuoi hobby preferiti
8	<i>In un incontro a cui sei stato invitato</i>	Cerchi di stare vicino a qualcuno che conosci, per chiacchierare un po'	Partecipi, ti appassioni dell'argomento, stai attento a quanto si dice	Ti annoi, giri di qua e di là, sei distratto, non vedi l'ora che finisca
9	<i>Quando sei in gruppo con i tuoi compagni di classe</i>	Dici qualche cosa ogni tanto sugli argomenti che ti interessano di più	Hai sempre dei pareri da esprimere, partecipi a tutte le discussioni.	Ascolti quello che dicono gli altri ma non intervieni quasi mai
10	<i>Sei portato a confidare agli altri i tuoi problemi intimi</i>	Dipende dai problemi e dalla disponibilità degli altri	Si, anche se a volte è difficile	No
11	<i>Pensi che i lavori di gruppo siano un pasticcio inutile e che sia molto meglio lavorare da soli?</i>	Alcune volte insieme si lavora meglio.	E' sempre giusto collaborare con gli altri	Chi fa da se fa per tre

<b>Totale =</b>
-----------------

	<b>Test n° 3</b>	<b>Ti piace stare in gruppo ?</b>	<b>Non so</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>
<b>1</b>		Mi spazientisco quando mi fanno perdere tempo senza necessità.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>2</b>		Qualche volta non mi è spontaneo aiutare gli altri a risolvere i loro problemi	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>3</b>		Penso che molti ragazzi sarebbero disposti a lavorare con me.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>4</b>		Mi sono dato da fare per organizzare un gruppo di amici.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>5</b>		Sono convinto che tutte le persone hanno qualcosa di buono	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>6</b>		Quando so di fare una cosa giusta, trovo il mio compito più facile.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>7</b>		Mi diverto a lavorare in gruppo con i miei compagni.	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>8</b>		Se una mia giusta idea non viene presa in considerazione la ripropongo	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>9</b>		Sorrido quando penso alla differenza fra ciò che faccio e ciò che dico di fare	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>10</b>		Sono contento/a di vedere la maggior parte delle persone che incontro	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>11</b>		Potrei vivere benissimo da solo/a, lontano da tutti	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>12</b>		Sono sempre pronto/a criticare ciò che fanno gli altri	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>13</b>		Sono convinto/a di saper fare tutto meglio degli altri	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>14</b>		Preferisco siano gli altri ad animare la compagnia	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>15</b>		Preferisco prendere decisioni da solo/a	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>16</b>		Mi è difficile ammettere di avere torto.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>17</b>		Mi creano difficoltà coloro che mettono le cose in discussione.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>18</b>		Tengo meno conto degli altri di quanto gli altri tengono conto di me	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>19</b>		Dimostro sempre ai miei compagni un comportamento amichevole	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>20</b>		Sono attivo/a e perseverante anche se non sempre ho successo come gli altri	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>21</b>		Dico la verità anche se ciò può provocarmi dei problemi	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>22</b>		Se qualcuno/a cerca di imbrogliarmi in cose da poco, preferisco lasciar perdere	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>23</b>		Mi fa piacere che i miei genitori e professori/sse si interessino di me	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
		<b>Totale</b>			

<b>Test n°4 - CHI E' IL DIVERSO ?</b>		
Un test della vista.		
<b>1</b>	<b>Ho visto immagini violente in televisione. Ho pensato:</b>	
	-Poverini, ma io che posso fare?	0
	-Mi è venuta voglia di impegnarmi in qualche modo	1
	-Ne parlo con qualche adulto (genitori/professori...)	1
<b>2</b>	<b>Quando in casa c'è il mare agitato...</b>	
	mi chiedo qual è la causa e cerco di rimediare	1
	mi chiudo in camera per non affogare	0
	mi lascio prendere dal nervosismo e mi schiero con chi penso sia dalla parte del giusto	0,5
<b>3</b>	<b>Se vedo un mio compagno pensieroso/solitario/indifeso/preoccupato/impaurito...</b>	
	penso di dargli una mano	1
	sto alla larga dalla situazione	0,5
	rimango indifferente	0
<b>4</b>	<b>Guardando la televisione intercetto un programma con tematiche sessuali...</b>	
	guardo finché arrivano i miei	0
	giro per principio	1
	guardo anche se non approvo	0
<b>5</b>	<b>E' primavera...so che il mio compagno/a ha un problema serio</b>	
	che scandalo: si avvicinano gli scrutini finali..... povero lui/lei !!!	0
	che bello, il giardino è fiorito voglio aiutarlo/a	1
	che noia, mi cala la pressione . Ne parlo con qualche adulto (genitori/professori)	0
<b>6</b>	<b>Domani ho un'interrogazione:</b>	
	anche se sono un po' emozionato, sono tranquillo, perché ho studiato per tempo	1
	impazzisco, perché studio tutto all'ultimo giorno	0
	non mi affanno a studiare e invoco la fortuna e qualche santo	-1
<b>7</b>	<b>Un/a compagno/a è più gentile del solito oggi...</b>	
	di certo vorrà qualcosa da me	0
	forse gli è capitato qualcosa che lo ha fatto cambiare e glielo chiedo (con garbo!)	0,5
	contraccambio con la stessa gentilezza	2
<b>8</b>	<b>Quando mi arrabbio...</b>	
	sono un rinoceronte che non si ferma neanche a cannonate	0
	sono uno squalo che divora tutto quello che si muove davanti a sé	0
	sono un serpente che inietta veleno mortale	-1
<b>9</b>	<b>Se la combino grossa...</b>	
	dopo so chiedere scusa	2
	valuto i danni provocati e ricostruisco dalle macerie	1
	faccio finta di niente: domani è un altro giorno (0	0
<b>10</b>	<b>Un prof mi fa i complimenti davanti a tutta la classe e mi incarica di qualcosa...</b>	
	godo del prestigio e lo uso come strumento di potere	-1
	indifferente	0
	uso l'opportunità per mostrare le mie doti	1
<b>Totale</b>		



**Adesso prova ad individuare quali sono i tuoi...**

Fattori interni	Strengths Punti di forza	Weaknesses Punti di debolezza
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> </ul>
Fattori esterni	Opportunities Opportunità	Threats Minacce (paure...)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> <li>○</li> </ul>