

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
Totale punti....						

Test n°2 - Io sono mio/a Sono individualista o attento agli altri?				
		<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

Totale =

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

Test n°4 - CHI E' IL DIVERSO ?		
Un test della vista.		
1	Ho visto immagini violente in televisione. Ho pensato:	
	-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
2	Quando in casa c'è il mare agitato...	
	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
3	Se vedo un mio compagno pensieroso/solitario/indifeso/preoccupato/impaurito...	
	penso di dargli una mano	1
	sto alla larga dalla situazione	0,5
	rimango indifferente	0
4	Guardando la televisione intercetto un programma con tematiche sessuali...	
	guardo finché arrivano i miei	0
	giro per principio	1
	guardo anche se non approvo	0
5	E' primavera...so che il mio compagno/a ha un problema serio	
	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
6	Domani ho un'interrogazione:	
	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
7	Un/a compagno/a è più gentile del solito oggi...	
	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
8	Quando mi arrabbio...	
	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
9	Se la combino grossa...	
	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
10	Un prof mi fa i complimenti davanti a tutta la classe e mi incarica di qualcosa...	
	godo del prestigio e lo uso come strumento di potere	-1
	indifferente	0
	uso l'opportunità per mostrare le mie doti	1
Totale		



Adesso prova ad individuare quali sono i tuoi...

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