

Che tipo sei?¹

La scheda prevede una forma di autovalutazione sulle proprie capacità di ascolto, di riflessione, di relazione con gli altri... Può essere un buon modo per porre l'attenzione sulla relazione e iniziare un buon percorso di conoscenza in classe.



Dopo aver letto ciascuna voce, segna il punteggio (da 0 a 7) che più rispecchia, a tuo parere, il tuo modo di essere. Infine somma i vari punteggi e controlla il risultato.

Capacità di ascoltare l'altro.

0 1 2 3 4 5 6 7

Capacità di immedesimarsi nell'altro (empatia).

0 1 2 3 4 5 6 7

Capacità di evitare di pensare a cosa dirò mentre l'altro parla.

0 1 2 3 4 5 6 7

Capacità di cogliere l'essenziale del discorso altrui.

0 1 2 3 4 5 6 7

Capacità di mettermi in sintonia con l'interlocutore.

0 1 2 3 4 5 6 7

Capacità di esprimere verbalmente le emozioni.

0 1 2 3 4 5 6 7

Disponibilità alle critiche sul mio comportamento.

0 1 2 3 4 5 6 7

¹ Dai materiali didattici elaborati dal Centro Italiano di Solidarietà fondato da don Mario Picchi.

Tolleranza dell'aggressività.

0 1 2 3 4 5 6 7

Capacità di distinguere tra emozionale e razionale nel discorso altrui.

0 1 2 3 4 5 6 7

Capacità di osservare il comportamento verbale e non verbale dell'altro.

0 1 2 3 4 5 6 7

Capacità di accettare l'altro.

0 1 2 3 4 5 6 7

Interesse a conoscere le reazioni al proprio comportamento.

0 1 2 3 4 5 6 7

Tolleranza verso manifestazioni di affetto e calore.

0 1 2 3 4 5 6 7

Tolleranza verso opinioni diverse dalle proprie.

0 1 2 3 4 5 6 7

Soluzioni

- Se la somma è sotto i **35 punti**: sei una persona ancora molto centrata su te stessa, prova a considerare che cosa e chi potrebbe aiutarti ad aprirti agli altri e a stabilire rapporti più improntati sulla fiducia.
- Se il punteggio è **da 38 a 70**: consideri la relazione con l'altro importante per la tua vita; prova a lavorare su quelle attitudini per le quali ti sei assegnato un punteggio inferiore.
- Se il punteggio è **da 70 a 98**: sei una persona molto aperta e disponibile nell'incontro con l'altro; generalmente ti impegni a stabilire rapporti armonici e all'insegna dell'empatia.