1. Se un compagno ti fa una critica, come reagisci?
   A) ti senti attaccato nel tuo *io,* senti di non valere nulla e Subisci la critica.
   B) Rispondi alla persona con odio. A volte lo minacci anche.
   C) Sei disposto a riflettere su quello che ti ha detto. Pensi che la critica possa aiutarti a crescere.
2. Come reagisci di fronte ad un conflitto?
   A) Perdi il controllo e calpesti i diritti altrui
   B) Ti lasci controllare dall'altro, lo subisci.
   C) Hai nervi d'acciaio e sei sempre padrone di tè stesso e della situazione? Sei consapevole che ogni conflitto, se opportunamente gestito, può rappresentare un'ottima occasione di crescita.

3. Quando l'altro ti parla, cosa fai o pensi?
   A) Fai delle domande o riformuli il suo pensiero per capire meglio cosa sta dicendo
   B) Lo interrompi? Anticipi il suo pensiero? giudichi subito quello che ti dice
   C) Lo interrompi? Anticipi il suo pensiero? giudichi subito quello che ti dice?
4. Quando esprimi un'opinione a un tuo compagno
   A) cerchi di imporla perché sei convinto di avere ragione
   B) Cerchi di far capire che è un tuo punto di vista
   C) Ti mostri insicuro e poco convincente
5. Se ti rendi conto che hai sbagliato, cosa fai?
   A) Fai finta di niente
   B) Chiedi scusa
   C) Incolpi l'altro
6. Quando fai una critica a un tuo compagno
   A) Lo cimenti più che puoi.
   B) La butti là senza pensarci troppo.
   C) Hai un atteggiamento amichevole. Gli spieghi che è una tua opinione.
7. Un compagno che non ti piace tanto t'invita e vuoi rifiutare il suo invito.
   A) Rifiuti con educazione e senza sentirti in colpa
   B) Gli rinfacci una cattiveria e lo mandi a quel paese
   C) Inventi una scusa ma ti senti in colpa
8. Vuoi chiedere qualcosa a un compagno che frequenti poco
   A) Ti vergogni
   B) Non fai nessuna richiesta. Prendi direttamente quello che ti serve.
   C) Chiedi educatamente e senza timore quello che ti serve.
9. Un compagno ti fa un complimento
   A) Lo accetti e lo ringrazi.
   B) Lo ringrazi e cerchi di ingigantire le tue doti.
   C) Lo ringrazi ma cerchi di sminuirti
10. Quando parli con un compagno che frequenti poco com'è la tua voce?
   A) Molto ferma, con tono freddo e sarcastico
   B) Con volume basso, spesso piatta e monocorde
   C) Ferma ed espressiva, con tono medio.
11. Quando parli con i tuoi compagni com'è generalmente il tuo eloquio?
   A) Ti schiarisci la gola; ci sono molte pause; sei esitante
   B) Parli in modo fluente, senza esitazioni. L'accento è posto sui punti importanti.
   C) Parli in modo fluente, senza esitazioni. Utilizzi molte parole colpevolizzanti.

12. Quando parli con i tuoi compagni, come li guardi generalmente?
    A) Sei dominante. Lo guardi dall'alto verso il basso.
    B) Sei evasivo. Il tuo sguardo è orientato verso il basso.
    C) Sei fermo, ma non dominante.
13. Per te, il giudizio del tuo compagno…
    A) Non ti senti in diritto di giudicare gli altri
    B) Temi il giudizio altrui
    C) Sei tu che giudichi e colpevolizza gli altri
14. Come reagisci di fronte alle decisioni da prendere?
    A) Valuti i dati con attenzione e prendi le decisioni con serenità
    B) Decidi in modo istintivo basandoti su interpretazioni e non su fatti concreti
    C) Hai grandi difficoltà a prendere decisioni

Risposta:

1. A) 1 punto B) 3 punti c) 2 punti
2. A) 3 punti B) 1 punto C) 2 punti
3. A) 2 punti B) 1 punto C) 3 punti
4. A) 3 punti B) 2 punti C) 1 punto
5. A) 1 punto B) 2 punti C) 3 punti
6. A) 3 punti B) 1 punto C) 2 punti
7. A) 2 punti B) 3 punti C) 1 punto
8. A) 1 punto B) 3 punti c) 2 punti
9. A) 2 punti B) 3 punti C) 1 punto
10. A) 3 punti B) 1 punto C) 2 punti
11. A) 1 punto B) 2 punti C) 3 punti
12. A) 3 punti B) 1 punto C) 2 punti
13. A) 2 punti B) 1 punto C) 3 punti
14. A) 2 punti B) 3 punti C) 1 punto

Se hai totalizzato il maggior numero di Punti 1, sei un tipo prevalentemente passivo

Se hai totalizzato il maggior numero di Punti 2: sei un tipo prevalentemente assertivo

Se hai totalizzato il maggior numero di Punti 3: sei un tipo prevalentemente aggressivo

Il **comportamento assertivo** appartiene a chi:

A. Riesce a comunicare le proprie idee con decisione e chiarezza;
B. È sicuro di sé;
C. Riesce a gestire al meglio l'ansia;
D. Afferma le proprie competenze senza prevaricare gli altri;
E. Ha un atteggiamento amichevole, anche quando espone una critica;
F. Non è egoista e si preoccupa anche per i bisogni altrui;
G. Riesce a mantenere un buon livello di autocontrollo nelle situazioni difficili;
H. È capace di rifiutare un invito o un'offerta con educazione e senza sentirsi in colpa;
I. È in grado di fare concessioni agli altri senza sentirsi inadeguato;
J. Riesce a risolvere i conflitti con efficacia;
K. Esprime un desiderio senza alcun timore o vergogna;
L. Manifesta apertamente le proprie perplessità;
M. Accetta i complimenti e li elabora correttamente, senza sminuire o ingigantire le sue doti.

L'assertività non è semplicemente una forma di comunicazione efficace, bensì uno stile di vita all'insegna dell'equilibrio e del rispetto.