Uda seconde allegato 6

QUESTIONARIO "COME COMUNICHI?"

Rispondi alle domande del questionario. L'insegnante non ritirerà il foglio. Serve soltanto per aiutarti a conoscere qual è il tuo stile comunicativo.

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

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