



TOOLKIT
per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

ATTITUDINE POSITIVA

ATTITUDINE POSITIVA



Che cos'è e perché è importante?

- Sei una persona ottimista o pessimista?
- Senti che la tua vita procede nella giusta direzione?

L'ambiente circostante e le esperienze di vita influenzano il tuo modo di vedere il mondo. Eppure, sebbene non sia possibile controllare ciò che accade, puoi controllare le tue reazioni e risposte agli eventi.

Diventare cinici e pessimisti verso il mondo che ci circonda è molto semplice e ciascuno di noi, che sia ricco o povero, incontrerà difficoltà e impedimenti. Adottare un'attitudine troppo negativa potrebbe impedirti di vivere una vita appagante, oltre ad avere un impatto su famiglia, amici e colleghi. L'energia che metti in ogni situazione può influenzare le persone attorno a te, mentre un'attitudine positiva può risollevare stati d'animo e favorire esperienze nuove ed entusiasmanti.

Per fortuna, le scoperte degli esperti su cosa ci rende emotivamente sani e felici sono in aumento. Ciascuno di noi ha abitudini, routine e modi di pensare radicati, eppure, modificando tali abitudini e modi di pensare, sarà possibile sviluppare capacità di pensiero positivo, che, a loro volta, contribuiranno a renderti una persona più sana e felice.

Hai intrapreso un viaggio lungo il quale svilupperai competenze di pensiero positivo in situazioni che potrebbero accadere nella vita reale. Prima di iniziare, però, è il momento di esaminare la tua posizione, è il momento della verifica delle competenze.

Come usare questo toolkit

Puoi utilizzare le sezioni del toolkit in autonomia o in gruppo. Il tuo tutor di supporto ti aiuterà a decidere quale approccio è più adatto a soddisfare le tue esigenze individuali.

Se non lo hai già fatto, leggi la sezione "Introduzione e guida" che offre una panoramica su come ottenere il massimo dal tuo utilizzo del toolkit UMJ.

Se hai bisogno di più spazio per annotazioni, usa fogli di carta aggiuntivi.

ATTITUDINE POSITIVA

Obiettivi di Apprendimento

In questa sezione potrai:

- Pensare a come la tua attitudine influenza il modo in cui gli altri si relazionano con te.
- Pensare a cosa puoi fare per avere un atteggiamento più positivo verso la vita.
- Tenere traccia della tua auto-valutazione sulle competenze di pensiero positivo e decidere in che modo dovrai rafforzarle.
- Identificare situazioni o attività e programmare l'uso delle competenze di pensiero positivo durante il loro svolgimento.
- Valutare il miglioramento delle competenze di pensiero positivo grazie all'attività svolta e il modo in cui intendi continuare a sviluppare la tua positività.

Ricorda! Le competenze non migliorano da un giorno all'altro. Avrai bisogno di prenderti del tempo per concentrarti sulle attività, mettere alla prova le tue competenze per poi tornare indietro e osservare il tuo progresso.

Se hai bisogno di aiuto, chiedi a qualcuno di dedicarsi a questa sezione insieme a te. Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, tutor, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile.

Prenditi cura di te stesso!

Avere un costante atteggiamento positivo è impossibile. È naturale sentirsi tristi, turbati, arrabbiati, nervosi o depressi, a volte, soprattutto in circostanze difficili, tra cui eventi di minore rilievo - come esami, ricerca del lavoro o litigi con gli amici - ed eventi di maggiore rilievo - come la perdita di un familiare o della casa o essere stati vittima di un reato.

Ad ogni modo, se ti senti nervoso o depresso per più di un paio di settimane e il tuo umore non dà segni di miglioramento, potresti avere bisogno di assistenza medica. Non si tratta di un segnale di debolezza o di fallimento. Puoi trovare aiuto, se ne hai bisogno. In molti ne avranno ad un certo punto della loro vita.

Potresti trovare utile questa tabella per pianificare e tenere traccia dei tuoi progressi durante il viaggio:



Attività	Data inizio	Data fine	Note
Skill check iniziale			
Attività di sviluppo			
Action planning			
Attività di sviluppo			
Riflessione, valutazione e 2° skill check			
Continuazione			

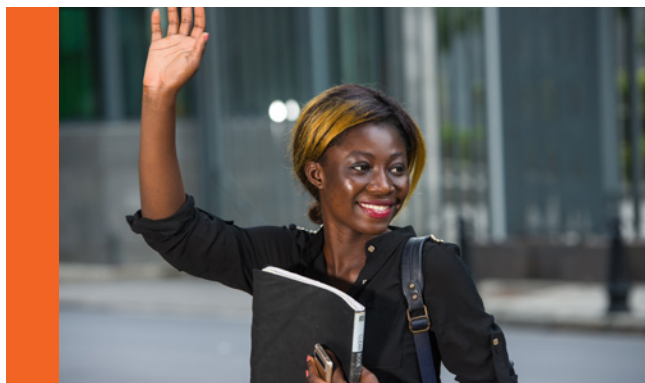
PRIMA DEL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE



Pensa alla seguente situazione.

Ti è mai capitato? Qual è stata la tua prima reazione?

Se dovesse succedere ancora, quale sarebbe la tua prima reazione?



Stai camminando lungo la solita via che percorri a questa ora del giorno.

Ad una certa distanza, dall'altro lato della strada, vedi la persona che ti è stata presentata da un'amica qualche settimana fa. Avete parlato solo per pochi minuti, ma, nonostante ciò, decidi di salutarla alzando la mano.

Lei non ricambia, prosegue e ti ignora.

In questa situazione, quale opzione rappresenta al meglio la tua prima reazione?



Fa finta di non vedermi. Mi sento così stupida adesso! È chiaro che non le sto simpatica. Devo essermi resa ridicola qualche settimana fa e ora l'ho fatto di nuovo!



Penso mi abbia vista... ma forse non è così. Era abbastanza distante. Abbiamo parlato solo per qualche minuto, forse non mi ha riconosciuta. O forse è solo timida? Comunque, non importa, non è un problema.

Quale reazione si basa su un pensiero negativo e quale su un pensiero positivo?

Quale reazione corrisponde al meglio alla realtà della situazione?

Adesso completa la Verifica delle Competenze.

Passo 1:

Indica il numero della tabella che meglio rappresenta il livello delle tue attuali competenze.

Colora la casella corrispondente o traccia una X, poi tira una riga per tenere traccia delle tue competenze. Puoi farlo in autonomia, se vuoi. Se, invece, non sei sicuro, chiedi aiuto.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Spesso mi offro per fare cose per altre persone senza aspettarmi nulla in cambio	1	2	3	4	5
1	Spesso mi offro per fare cose per altre persone senza aspettarmi nulla in cambio	1	2	3	4	5
2	Riconosco il valore delle mie amicizie e trovo il tempo per entrare in contatto con altre persone	1	2	3	4	5
3	Riconosco il valore della salute fisica, seguo una dieta sana, dormo abbastanza e faccio esercizio fisico	1	2	3	4	5
4	Mi piace fare una pausa, rimanere fermo e osservare quello che succede attorno a me	1	2	3	4	5
5	Mi piace provare cose nuove e imparo continuamente	1	2	3	4	5
6	Ho degli obiettivi realistici a cui sento che mi sto avvicinando	1	2	3	4	5
7	Affronto le situazioni di stress e non mi lascio sopraffare	1	2	3	4	5
8	Non ignoro gli aspetti negativi da affrontare, ma so concentrarmi su quelli positivi	1	2	3	4	5
9	Non penso di essere migliore degli altri e sono felice di essere così come sono	1	2	3	4	5
10	Ho uno scopo nella vita e sento di stare facendo progressi	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo livello generale di competenza di pensiero positivo.

In generale, le mie competenze di pensiero positivo sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 2:

Chiedi a qualcuno che ti conosce bene di colorare o contrassegnare la casella che meglio rappresenta il tuo livello attuale.

Puoi chiedere ad un insegnante, operatore giovanile, mentore, consulente del lavoro o qualcuno con un ruolo simile. Ricorda di non far vedere le tue risposte!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Spesso si offre per fare cose per altre persone senza aspettarsi nulla in cambio	1	2	3	4	5
1	Spesso si offre per fare cose per altre persone senza aspettarsi nulla in cambio	1	2	3	4	5
2	Riconosce il valore delle amicizie e trova il tempo per entrare in contatto con altre persone	1	2	3	4	5
3	Riconosce il valore della salute fisica, segue una dieta sana, dorme abbastanza e fa esercizio fisico	1	2	3	4	5
4	Gli/le piace fare una pausa, rimanere fermo/a e osservare quello che succede attorno a sé	1	2	3	4	5
5	Gli/le piace provare cose nuove e impara continuamente	1	2	3	4	5
6	Ha degli obiettivi realistici a cui sente che si sta avvicinando	1	2	3	4	5
7	Affronta le situazioni di stress e non si lascia sopraffare	1	2	3	4	5
8	Non ignora gli aspetti negativi da affrontare, ma sa concentrarsi su quelli positivi	1	2	3	4	5
9	Non pensa di essere migliore degli altri ed è felice di essere così com'è	1	2	3	4	5
10	Ha uno scopo nella vita e sente di stare facendo progressi	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo livello generale di competenza di pensiero positivo.

In generale, le sue competenze di pensiero positivo sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Passo 3:

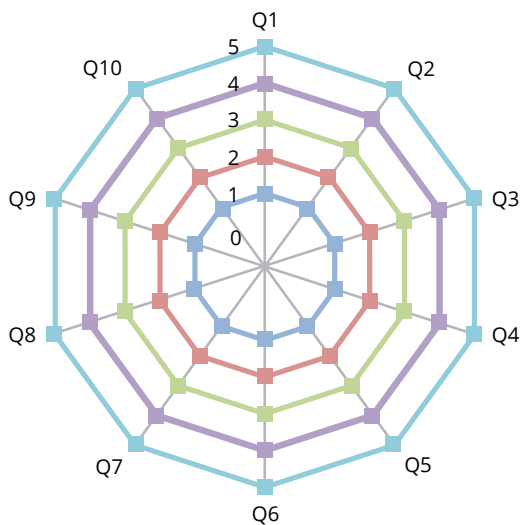
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Q1 - Q10 rappresentano le domande. Per ogni domanda, se il punteggio corrispondente è 5, cerchi la croce azzurra; se il punteggio è 4, cerchi la croce viola, se il punteggio è 3, cerchi la croce verde; se il punteggio è 2, cerchi la croce rossa e se il punteggio è 1, cerchi la croce blu.

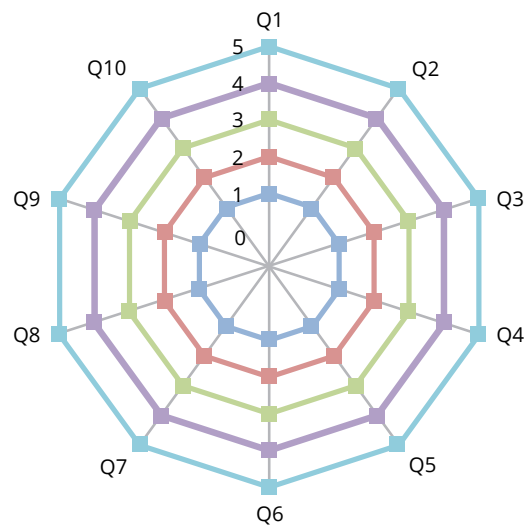
Una volta completata questa operazione, unisci le croci cerchiare con una linea nera. Il diagramma finale dovrebbe somigliare ad una ragnatela, che può assumere forme molto diverse a seconda delle risposte.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:



Confrontatevi sui diagrammi.

- I diagrammi finali sono uguali o diversi?
- Gli altri ti vedono esattamente come ti vedi tu?



Decidete insieme quali sono le tue aree di forza e di debolezza, assicurandovi di essere d'accordo. Completa la lista dei tuoi punti di forza e di debolezza riportata qui di seguito.

Quali sono le tue aree di **debolezza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Quali sono le tue aree di **forza**?

Area 1:

Area 2:

Area 3:

Le aree di forza potrebbero essere competenze di pensiero positivo già consolidate, ma c'è sempre spazio per un ulteriore miglioramento. Le aree di debolezza sono invece quelle che dovrai certamente sviluppare.

Ricorda che i livelli sono personali e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone che hanno background diversi.

PROSEGUENDO LUNGO IL VIAGGIO – ATTIVITÀ DI SVILUPPO

Pensare all'Attitudine Positiva

Il tuo viaggio è già iniziato, perché sei già coinvolto in qualche tipo di attività o progetto. Ciò significa che dovrai occuparti del tuo benessere e mantenere un atteggiamento positivo. Adesso, puoi iniziare a considerare le tue abitudini di pensiero e rilevare dei cambiamenti.



Il bicchiere è mezzo pieno o mezzo vuoto?

Non si tratta di un interrogativo filosofico. Il modo in cui vediamo il mondo è spesso filtrato dagli 'occhiali' che decidiamo di indossare e dalle lenti con le quali guardiamo le cose. La stessa situazione può sembrare molto diversa a seconda di come "guardiamo" il mondo.



Pensa a delle situazioni che possono emergere durante il tuo lavoro, studio o tempo in casa.

Quali pensieri e sentimenti negativi potresti avere?
 Quali pensieri positivi potresti sfruttare per contrastare questi pensieri negativi?
 Quali cambiamenti in positivo potrebbero sorgere?



Situazione	Pensiero Negativo	Pensiero Positivo
Inizio un nuovo tirocinio e non conosco nessuno.	<i>Temo di non stare simpatico a nessuno! Non so cosa dire e nessuno mi troverà interessante.</i>	<i>Ho amici a cui piaccio così come sono. Ho solo un po' paura, ma è normale. In realtà, non è vero.</i>
Mi sono candidato ad un corso di formazione, ma la mia candidatura è stata respinta.		
È iniziato a piovere. Non indosso un impermeabile e mi sto bagnando!		
La tua scelta:		

Contestualizzare l'Attitudine Positiva – 10 Azioni per una Vita Positiva



Tratte e adattate da Action for Happiness: <http://www.actionforhappiness.org/10-keys>

Sviluppare le competenze sul pensiero positivo non significa dover sempre essere felici. Ad ogni modo, gli psicologi ricercatori sulla felicità asseriscono che le persone che pensano in modo positivo tendono ad avere determinate competenze. Come sempre, tutte le competenze richiedono tempo e pratica. Allora perché non provare alcune delle seguenti azioni nella tua vita?

Azione 1: Fai cose per gli altri. Aiutare gli altri, in piccole o grandi cose, fa bene agli altri e fa bene anche a te. Fare del bene può farti sentire bene! Offri il tuo aiuto quando ce n'è bisogno o semplicemente sii gentile e premuroso. Chi ti circonda, lo apprezzerà.

Azione 2: Crea legami con gli altri. Le persone sono più felici e sicure quando si sentono parte di un gruppo che li valorizza. Gli estroversi, ad esempio, hanno bisogno di circondarsi di persone per 'sbocciare'. Impara a conoscere i tuoi colleghi e vicini. Allo stesso modo, allontanati dall'ambiente di lavoro per trascorrere del tempo con amici e familiari.

Azione 3: Cura il tuo benessere fisico. È stato dimostrato che una regolare attività fisica rilascia endorfine nel cervello, che possono stimolare il pensiero positivo e favorire una migliore forma fisica. L'attività fisica in questione può essere anche solo usare le scale al posto dell'ascensore; ma se ti iscrivi in palestra avrai un bonus: potrai creare legami con gli altri. Mangiare sano, dormire abbastanza e limitare il consumo di sigarette e alcol ti farà sentire più vigile e di buon umore.

Azione 4: Fermati e sii consapevole! Per gran parte della nostra vita, azioniamo il pilota automatico, mentre la nostra mente salta qua e là soffermandosi sui pensieri più variegati. Prenditi il tempo per fermarti qualche minuto, fare qualche respiro profondo e concentrarti su ciò che ti circonda, colori, suoni, texture e sensazioni. Il mondo è più vario e interessante di quanto sappiamo ed è proprio davanti a noi, qui e ora.

Azione 5: Non smettere di imparare. Il cervello rimane flessibile durante tutta la vita, creando connessioni con categorie di conoscenze e competenze nuove. Imparare ci tiene attivi, ci dà un senso di realizzazione e stimola la fiducia in noi stessi. Non si tratta solo di imparare in modo 'formale' tra i banchi di scuola, ma anche di fare volontariato in progetti locali o iscriversi a club o gruppi. Prova cose nuove senza preconcetti e sii curioso e aperto verso nuove possibilità.

Azione 6: Scegli una direzione da seguire. Abbiamo tutti bisogno di traguardi a cui aspirare, ma il futuro non è sempre roseo, pertanto potremmo definire degli obiettivi che ci avvicinino a quel traguardo, ma assicurati che siano realistici e raggiungibili. Essere ambiziosi è positivo, ma è bene prefiggersi obiettivi modesti e poi raggiungerli, piuttosto che obiettivi irrealistici e irraggiungibili.

Azione 7: Sviluppa la resilienza. Tutti dobbiamo gestire stress, traumi o perdite in diversi momenti della vita, ma il segreto per lo sviluppo della resilienza è riconoscere di avere la possibilità di scegliere come reagire alle situazioni. Spesso, la reazione immediata è essere disfattisti e vedere tutto o bianco o nero, ma ciò che sembra terribile in quel momento è in realtà un misto di cose positive e negative. Ogni crisi rappresenta una opportunità, per questo superare le difficoltà ci rende più forti e maturi.

Azione 8: Allena i pensieri. Ogni pensiero che facciamo invigorisce la tendenza a pensare in maniera analoga. Ciò significa che, se provi ad avere pensieri positivi – gratitudine, gentilezza, appagamento, ecc. – rafforzerai la propensione a pensare in modo positivo in generale. Pensa alla tua mente come ad un giardino, coltivare pensieri positivi richiede molto sforzo, ma, con il tempo, li vedrai fiorire. Le erbacce saranno ancora presenti, ma sarà più semplice gestirle.

Azione 9: Sii contento di ciò che sei. Nessuno è perfetto. Se pensi costantemente di essere peggiore degli altri, non sarai mai soddisfatto e sarà difficile rimanere positivi. Nessuno è migliore o peggiore di qualcun altro e tutti meritano rispetto. Se non riesci tu stesso a valorizzarti, come ti aspetti che possano farlo gli altri?

Azione 10: Trova un senso nella vita. Molte persone, che si sentono parte di qualcosa di più grande di loro, sono più felici e hanno più controllo sulla loro vita. Alcuni trovano il senso della vita nel loro ruolo in famiglia, squadra di calcio o lavoro, altri lo cercano nell'appartenenza ad una religione o organizzazione. Qual è il tuo senso e scopo?

Leggi nuovamente le '10 Azioni per una Vita Positiva' e svolgi l'esercizio sottostante.



Scrivi 1 azione che fai già.

Scrivi 1 azione che su cui ti informerai di più.

Scrivi 2 azioni che inizierai a fare.

NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

PIANIFICAZIONE DELLE AZIONI



Gli 'occhiali' che indossi – l'attitudine che adotti – possono influenzare il tuo modo di vedere il mondo.

Gli occhiali del tuo amico sono difettosi ed è difficile per lui vedere la situazione per intero. Quando osserva, si concentra solo sui fattori negativi e ignora quelli positivi. Come sarebbe la sua visione se indossasse degli occhiali 'positivi'?

	Come potrebbe vedere le cose in modo più positivo?
<i>Sarà troppo difficile. Non sono bravo in nulla. Perché stare a provare?</i>	
<i>È inutile cercare lavoro, non ne troverò mai uno decente.</i>	
<i>Perché dovrei lasciare il posto ad una persona più adulta di me? Sono arrivato prima io.</i>	
<i>La vita è troppo breve per preoccuparsi della salute. Prendiamo un'altra cosa da bere! Che importa se starò male domattina?</i>	
<i>Le persone prima o poi ti deludono!</i>	

Pensa ad un compito o attività chiave a cui prenderai parte.

Una volta identificati, pensa al tuo programma per una settimana. Scrivi delle strategie nella tua agenda settimanale. Opta per 2 o 3 strategie al giorno. **Buon lavoro e pensa positivo!**



Lunedì Data:	Martedì Data:	Mercoledì Data:	Giovedì Data:
Venerdì Data:	Sabato Data:	Domenica Data:	Programmi per la prossima settimana:

- Offriti di preparare a qualcuno un tè o un caffè
- Cerca il buono nelle persone, prima di pensare agli aspetti negativi
- Conta le persone a cui hai sorriso oggi
- Informati su tre nuovi temi o argomenti
- Scrivi 3 cose che sono andate bene questa settimana
- Scegli un percorso diverso per raggiungere un luogo dove vai abitualmente
- Di' 1 cosa positiva ad ogni persona che incontri oggi
- Fai una lista di cose nuove da provare la prossima settimana
- Parla con qualcuno di una generazione più vecchia della tua
- Fai una ricerca su una causa di tuo interesse e dona tempo o denaro
- Individua una cosa positiva in una situazione difficile e prendi nota
- Fai una lista di 5 cose per cui ti sento grato
- Poniti un obiettivo realistico e raggiungilo in settimana
- Mangia qualcosa che non hai mai assaggiato
- Ogni ora, fai una pausa, fai 3 respiri profondi e consapevoli e guardati attorno
- Scrivi 3 cose che ti piacciono di te
- Pensa ad un errore che sei felice di aver fatto e ricordati cosa hai imparato da esso
- Scrivi 5 cose che sai fare bene
- Fai dei complimenti a 3 persone oggi
- Compra un regalo a qualcuno o invia un bigliettino
- Invece di dire 'Non posso', opta per 'Non posso... ma'
- Rifletti su cosa ti ha aiutato a superare un momento difficile
- Festeggia un evento speciale del passato
- Guardati attorno e trova 3 cose che non hai mai notato prima
- Svolgi attività spiacevoli in modo consapevole, concentrandoti su ogni piccola azione e sensazione

Alla fine di ogni giornata, scrivi le tue esperienze nel **Diario di Attitudine Positiva**.

Esempio: *Stamattina non mi sentivo al meglio, ma, andando al lavoro, ho comunque scritto 5 cose per cui sono grato. Mi sono reso conto di passare tutto il tempo a preoccuparmi per ciò che non ho, senza apprezzare quello che ho. Ho fatto lo sforzo di cercare 1 aspetto positivo in ogni persona, quando mi irritano o mi esasperano. È stato davvero difficile, ma dopo un po' ho iniziato ad apprezzare di più i miei colleghi. Quando ho detto loro quali erano le cose che ammiravo di più, hanno fatto lo stesso con me. Altri mi hanno detto che sembravo più felice e rilassato rispetto alla scorsa settimana, quindi funziona!*



Giorno 1:	Giorno 2:
Giorno 3:	Giorno 4:
Giorno 5:	Giorno 6:
Giorno 6:	Aspetti positivi della settimana:

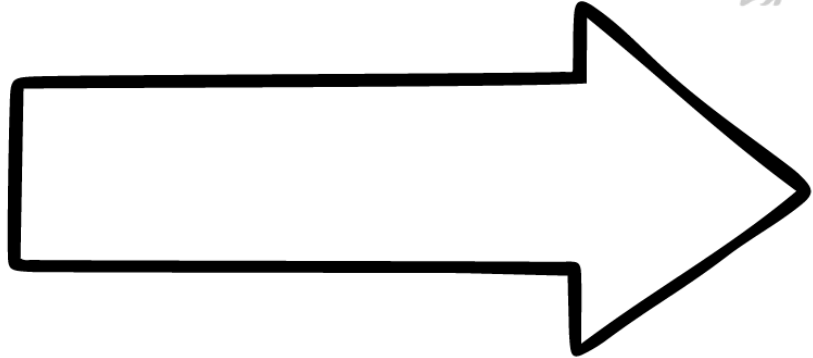
Se hai trovato utile questo esercizio, usa un diario o un quaderno e mettili alla prova per utilizzando questa modalità per un mese.

RIFLETTERE E VALUTARE

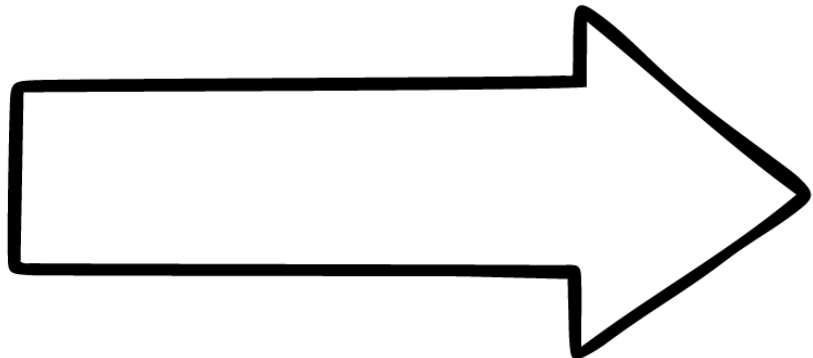
Com'è andata? Ora, hai la possibilità di riflettere sul miglioramento delle tue competenze. Completa le frecce sottostanti riportando i tuoi risultati e commenti.



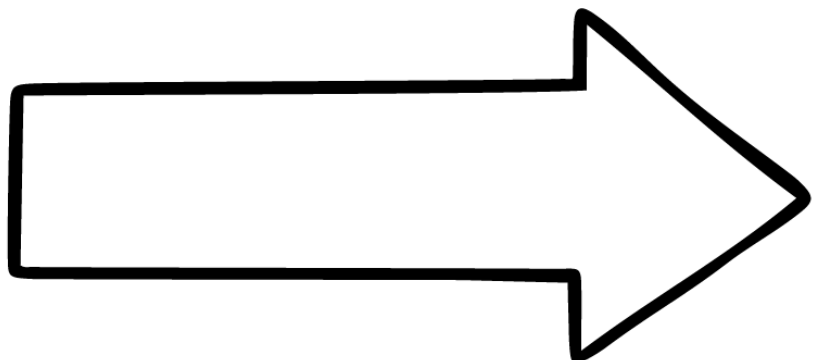
Quali attività hai completato?



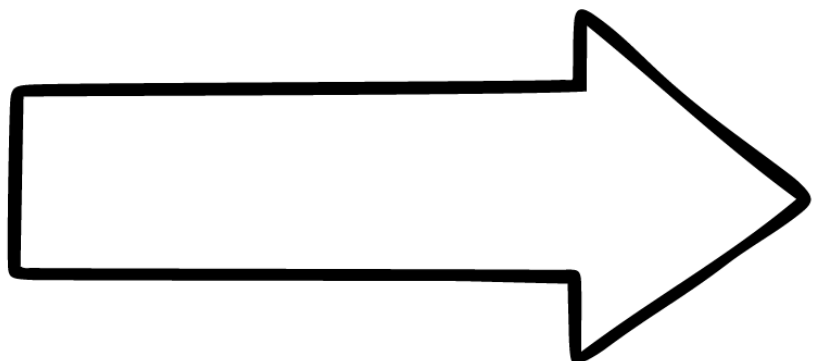
Hai seguito i tuoi consigli sull'attitudine positiva?



Il tuo atteggiamento è più positivo adesso? Come?



Quali nuove competenze di pensiero positivo porterai con te e continuerai a sviluppare in futuro?



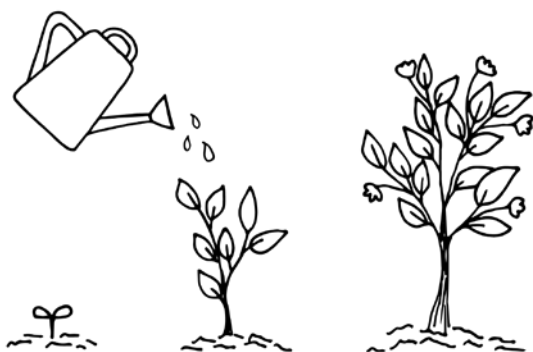
DOPO IL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Ci sei quasi! Stai per completare questa tappa del viaggio nelle soft skills, che ti ha aiutato a riflettere sulle tue competenze di pensiero positivo. È giunto il momento di guardare indietro alla strada che hai fatto. Contrassegna le caselle che meglio rappresentano le tue competenze adesso.

		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Spesso mi offro per fare cose per altre persone senza aspettarmi nulla in cambio	1	2	3	4	5
1	Spesso mi offro per fare cose per altre persone senza aspettarmi nulla in cambio	1	2	3	4	5
2	Riconosco il valore delle mie amicizie e trovo il tempo per entrare in contatto con altre persone	1	2	3	4	5
3	Riconosco il valore della salute fisica, seguo una dieta sana, dormo abbastanza e faccio esercizio fisico	1	2	3	4	5
4	Mi piace fare una pausa, rimanere fermo e osservare quello che succede attorno a me	1	2	3	4	5
5	Mi piace provare cose nuove e imparo continuamente	1	2	3	4	5
6	Ho degli obiettivi realistici a cui sento che mi sto avvicinando	1	2	3	4	5
7	Affronto le situazioni di stress e non mi lascio sopraffare	1	2	3	4	5
8	Non ignoro gli aspetti negativi da affrontare, ma so concentrarmi su quelli positivi	1	2	3	4	5
9	Non penso di essere migliore degli altri e sono felice di essere così come sono	1	2	3	4	5
10	Ho uno scopo nella vita e sento di stare facendo progressi	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello di competenza di pensiero positivo.

In generale, le mie competenze di pensiero positivo sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
--	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

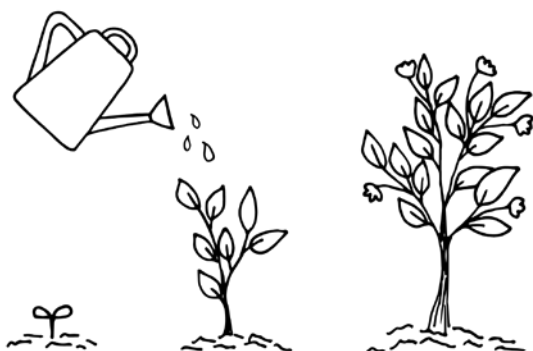
Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

Again, ask the same person who knows you well to indicate on the chart the spaces which best represent where you're at now. They must not look at your answers!

Riflessione condotta da: Relazione:		Emergenti		In via di sviluppo	Consolidate	
		Mai, faccio fatica	Quasi mai	A volte	Spesso, ma non sempre	Sempre, non ho problemi
	Esempio: Regularly offers to do things for other people without expecting anything in return	1	2	3	4	5
1	Spesso si offre per fare cose per altre persone senza aspettarsi nulla in cambio	1	2	3	4	5
2	Riconosce il valore delle amicizie e trova il tempo per entrare in contatto con altre persone	1	2	3	4	5
3	Riconosce il valore della salute fisica, segue una dieta sana, dorme abbastanza e fa esercizio fisico	1	2	3	4	5
4	Gli/le piace fare una pausa, rimanere fermo/a e osservare quello che succede attorno a sé	1	2	3	4	5
5	Gli/le piace provare cose nuove e impara continuamente	1	2	3	4	5
6	Ha degli obiettivi realistici a cui sente che si sta avvicinando	1	2	3	4	5
7	Affronta le situazioni di stress e non si lascia sopraffare	1	2	3	4	5
8	Non ignora gli aspetti negativi da affrontare, ma sa concentrarsi su quelli positivi	1	2	3	4	5
9	Non pensa di essere migliore degli altri ed è felice di essere così com'è	1	2	3	4	5
10	Ha uno scopo nella vita e sente di stare facendo progressi	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello di competenza di pensiero positivo.

In generale, le sue competenze di pensiero positivo sono:	Emergenti	In via di sviluppo	Consolidate
---	-----------	--------------------	-------------



Emergenti = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

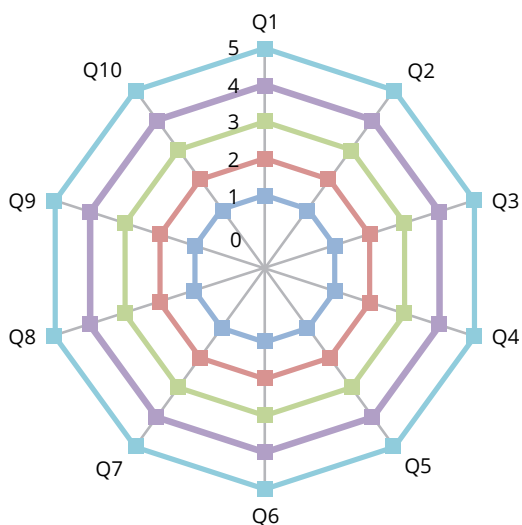
In via di sviluppo = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

Consolidate = le tue competenze sono ben sviluppate e fanno parte del tuo naturale modo di fare le cose.

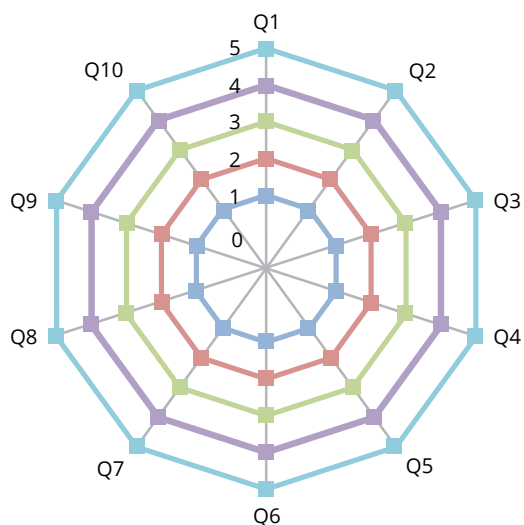
Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.

Se hai bisogno di aiuto, consulta la sezione **Introduzione e Guida** per capire come fare.

Le mie risposte:



Le risposte dell'altra persona:

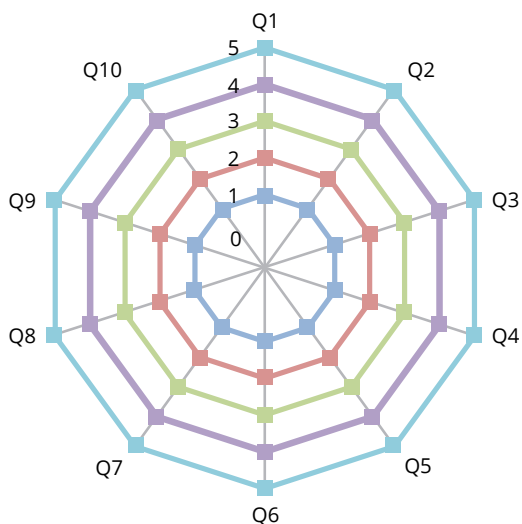


Se i vostri grafici mostrano un risultato simile, passa alla fase successiva.

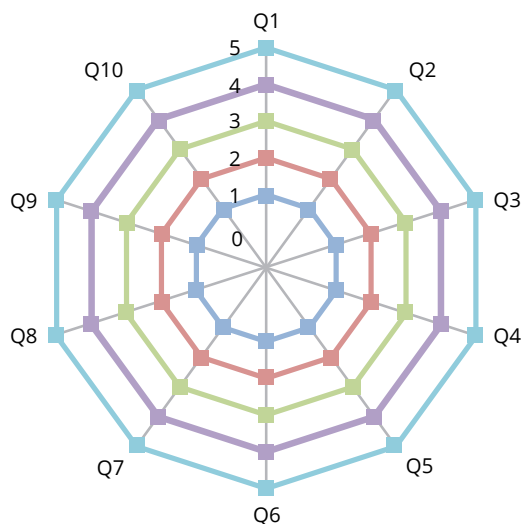
Se sono diversi, lavorate insieme per creare un grafico unico che metta entrambi d'accordo.

Crea due grafici - le tue competenze prima e le tue competenze adesso.

Le mie competenze prima:



Le mie competenze adesso:



I due grafici - 'prima' e 'dopo' - sono diversi? Quanto progresso hai fatto?

Non lasciarti scoraggiare, se sono uguali. Succede di fare dei passi indietro o di avere bisogno di più tempo per sviluppare le competenze. Fa parte del viaggio!

Ricorda che i livelli sono personali e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone che hanno background diversi.

CONTINUANDO IL VIAGGIO

Hai quasi completato questa tappa del viaggio. È ora di prepararsi per la prossima.



1. Come continuerai il processo di sviluppo delle tue competenze di pensiero positivo?

Continuerò il processo di sviluppo delle mie competenze di pensiero positivo:

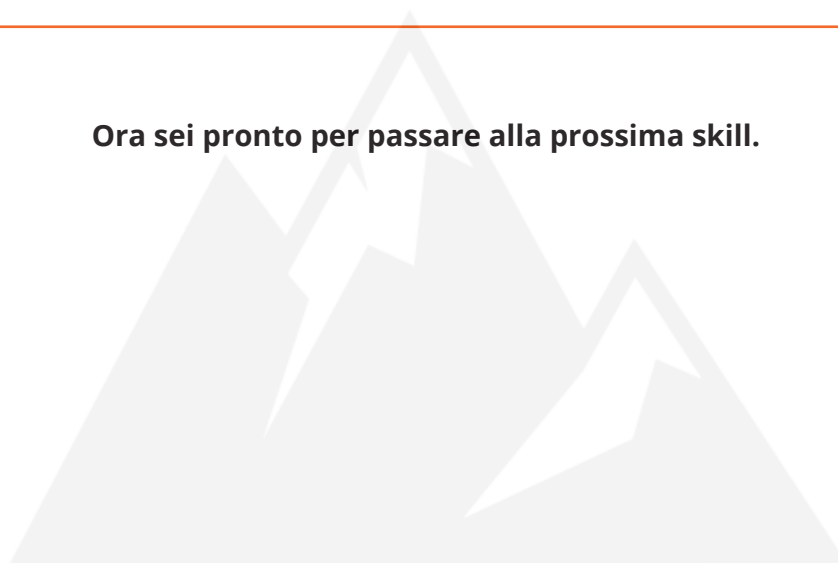
2. Hai inviato la tua candidatura per un lavoro o un corso di formazione, dove ti viene chiesto in che modo hai affrontato una situazione difficile in maniera positiva e costruttiva.

Quali esempi puoi inserire nella candidatura scritta?

3. La tua candidatura è stata accettata e sei stato contattato per un colloquio.

*Quali altri esempi di competenze di pensiero positivo puoi esporre durante il colloquio?
Cosa puoi fare per mostrare di avere un'attitudine positiva?*

Ora sei pronto per passare alla prossima skill.



NOTE

A series of horizontal dotted lines for taking notes.