



**TOOLKIT**  
per lo Sviluppo delle Soft Skills per giovani

COMPETENZE DI ADATTABILITÀ

# COMPETENZE DI ADATTABILITÀ



## Cosa sono e perché sono importanti

- Ti sei mai trovato in situazioni in cui senti che il mondo attorno a te sta cambiando?
- Sei mai rimasto sorpreso da un evento inatteso che ha richiesto una reazione immediata?
- Come hai gestito tali cambiamenti inaspettati?

La vita può somigliare a delle montagne russe, piene di alti e bassi. In ogni capitolo della vita ci saranno cambiamenti – nelle relazioni personali, a scuola o università, nella ricerca del lavoro e nella vita lavorativa.

Imparare a reagire dinanzi i cambiamenti è fondamentale per le relazioni interpersonali, ma per sapersi adattare sono necessari tempo, riflessione e pratica. A volte, bisogna rendersi conto che, sebbene sia impossibile cambiare la situazione, possiamo cambiare noi stessi! Anche il minore cambiamento in termini di azioni e attitudine può condurre ad una maggiore soddisfazione nella vita e nelle relazioni.

Riuscire ad adattarsi richiede flessibilità e capacità di cambiare; sapersi adattare significa anche essere creativi.

## 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.

# COMPETENZE DI ADATTABILITÀ

## Obiettivi di Apprendimento

In questa sezione potrai:

- Riflettere su una delle realtà della vita moderna – affrontare i cambiamenti.
- Pensare a come poter riconoscere situazioni in cui è necessario reagire ed essere flessibili.
- Tenere traccia delle tue competenze per adattarti al cambiamento e decidere come è necessario migliorarle.
- Identificare situazioni o attività e programmare l'uso di alcune tecniche di adattabilità durante il loro svolgimento.
- Valutare il miglioramento delle competenze grazie all'attività svolta e il modo in cui intendi continuare a sviluppare le competenze di adattabilità.

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.

Hai intrapreso un viaggio lungo il quale svilupperai competenze di adattabilità 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.

Questa tabella potrebbe esserti di aiuto per tenere traccia dei tuoi progressi:



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



## Osserva queste foto.

Quali cambiamenti vedi tra passato e presente?  
Cosa è cambiato negli ultimi 100 anni?



**Pensa ai cambiamenti negli ultimi 100 anni.** Potresti pensare a:

- I tipi di lavori che le persone svolgono
- Povertà e ricchezza
- Ruoli per uomini e donne
- Trasporto e comunicazioni
- Svago e divertimento
- Alimenti e dieta
- Abiti e moda
- Il sistema educativo
- Democrazia e partecipazione politica

**Scegli almeno uno degli aspetti indicati sopra e annota qualche appunto qui sotto.**

Area di cambiamento:

Cosa è cambiato negli ultimi 100 anni:



**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
	<b>Esempio:</b> Vedo il cambiamento come parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
1	Vedo il cambiamento come parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
2	Vedo i cambiamenti come opportunità per imparare e provare cose nuove	1	2	3	4	5
3	Non attribuisco la colpa a me o agli altri quando cambiano le circostanze	1	2	3	4	5
4	Sono aperto a nuovi modi di vedere il mondo e le situazioni	1	2	3	4	5
5	Presto attenzione alle situazioni per riconoscere quando è necessario un cambiamento	1	2	3	4	5
6	Sono pronto a modificare il mio approccio, se ciò che sto facendo non funziona	1	2	3	4	5
7	Provo a superare ostacoli e barriere per andare avanti	1	2	3	4	5
8	Ho rispetto e tengo in considerazione l'impatto dei cambiamenti sulle altre persone	1	2	3	4	5
9	Sono aperto a suggerimenti altrui su come fare le cose diversamente	1	2	3	4	5
10	Sostengo gli altri quando affrontano un cambiamento	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello di competenza di adattabilità.

<b>In generale, le mie competenze di adattabilità sono:</b>	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
	<b>Esempio:</b> <i>Vede il cambiamento come parte inevitabile della vita</i>	1	2	3	4	5
1	Vede il cambiamento come parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
2	Vede i cambiamenti come opportunità per imparare e provare cose nuove	1	2	3	4	5
3	Non attribuisce la colpa a se stesso o agli altri quando cambiano le circostanze	1	2	3	4	5
4	È aperto a nuovi modi di vedere il mondo e le situazioni	1	2	3	4	5
5	Presta attenzione alle situazioni per riconoscere quando è necessario un cambiamento	1	2	3	4	5
6	È pronto a modificare il proprio approccio, se ciò che sta facendo non funziona	1	2	3	4	5
7	Prova a superare ostacoli e barriere per andare avanti	1	2	3	4	5
8	Ha rispetto e tiene in considerazione l'impatto dei cambiamenti sulle altre persone	1	2	3	4	5
9	È aperto a suggerimenti altrui su come fare le cose diversamente	1	2	3	4	5
10	Sostiene gli altri quando affrontano un cambiamento	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello di competenza di adattabilità.

In generale, le sue competenze di adattabilità 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.

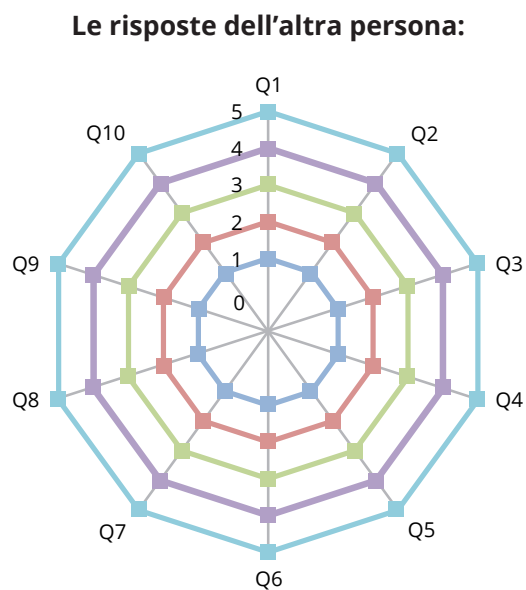
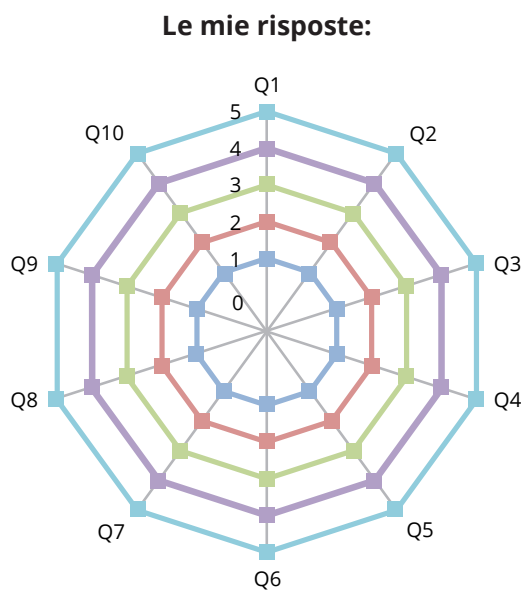
### Passo 3:

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.



### 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 adattabilità 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.

## NOTE

A series of horizontal dotted lines for taking notes.















# PROSEGUENDO LUNGO IL VIAGGIO - ATTIVITÀ DI SVILUPPO

## A proposito dell'Adattabilità

Sei già in viaggio, perché sei già coinvolto in qualche tipo di attività o progetto, il che significa che ti imbatteverai nel dover affrontare dei cambiamenti. Ora puoi iniziare a identificare i compiti e le attività che possono aiutarti a rafforzare la tua capacità di adattabilità.

Pensa ai seguenti eventi che cambiano la vita. Quanto sono probabili? Se ti accadessero, come ti adatteresti, come reagiresti?

**Leggi i suggerimenti di seguito e valuta le diverse strategie di adattabilità colorando le stelle.**

Sfida 1	Sfida 2	Sfida 3
<b>Abbandonare il tuo corso</b>	<b>Cambiare città</b>	<b>Sbagliare un esame importante</b>
Come ti potresti adattare per far fronte a questo cambiamento?	Come ti potresti adattare per far fronte a questo cambiamento?	Come ti potresti adattare per far fronte a questo cambiamento?
<i>Considera il cambiamento come un'opportunità per fare qualcosa di nuovo</i>	<i>Pianifica di scoprire nuovi luoghi e scoprire l'area locale</i>	<i>Scopri quando posso ripetere l'esame</i>
		
<i>Datti il tempo di pianificare i prossimi passi</i>	<i>Pianifica un viaggio alla tua città precedente, ma solo dopo alcuni mesi</i>	<i>Ogni giorno mi ricordo che a volte tutti falliscono: è naturale</i>
		
<i>Mantieni i contatti con chi lasci, non si sa mai</i>	<i>Unisciti a una nuova società sportiva o gruppo sociale</i>	<i>Pensa a cosa dovresti fare per migliorare le tue possibilità la prossima volta</i>
		
<i>Ricordati di guardare avanti e non indietro</i>	<i>Fai una lista di 5 cose che ti piacciono della tua nuova città, ogni sera</i>	<i>Ottieni supporto da amici e familiari</i>
		

Hai mai affrontato queste situazioni? In tal caso, come ti sei adattato? Scrivi alcune note qui di seguito:





Mentre viviamo, incontriamo inevitabilmente dei cambiamenti. A volte questi cambiamenti possono essere graditi ed eccitanti, mentre altri cambiamenti possono essere spaventosi o addirittura terrificanti. Imparare ad adattarsi con successo al cambiamento è importante per vivere una vita piena e felice. Non sarà sempre facile, ma quanto segue potrebbe aiutare.

**Azione 1: Vedere il cambiamento come una parte naturale della vita.** Per quanto resistiamo al cambiamento, nulla rimane uguale per sempre. Le stagioni cambiano e gli uomini nascono, invecchiano e muoiono. In realtà, il cambiamento è l'unica cosa che è costante, e se non impariamo ad adattarci, non saremo in grado di "seguire il flusso" di questi cambiamenti, e resteremo bloccati. La cosa più importante è mantenere una mente aperta e curiosa sul cambiamento. Tuttavia, ciò non significa accettare ciecamente ogni cambiamento con entusiasmo, specialmente quando ci sentiamo moralmente compromessi. È possibile essere fedeli alle proprie convinzioni e adattarsi alle situazioni allo stesso tempo - non devi mettere in dubbio la tua integrità quando cambi.

**Azione 2: Gestire gli STOP e le battute d'arresto.** Le persone che sono resistenti al cambiamento spesso iniziano a lamentarsi non appena si trovano in una situazione difficile. Questo è comprensibile quando il cambiamento è grande, come perdere un lavoro. Tuttavia, può rendere ancora più difficile affrontare una battuta d'arresto, e ad un certo punto, la realtà del cambiamento deve essere affrontata. Invece, concentrati sulla risoluzione del problema. Impara dai tuoi errori e vai avanti il prima possibile. Svilupperai la fiducia necessaria per affrontare gli STOP e la tua paura del cambiamento diminuirà.

**Azione 3: Comprendi il tuo 'schema comportamentale'.** Tutti portiamo con noi "schemi" che abbiamo appreso in precedenza e che ci inducono a rispondere automaticamente alle situazioni. Il problema si presenta quando applichiamo rigidamente uno script anche se non si adatta perfettamente alla situazione. Ad esempio, quando le persone protestano perché "l'ho sempre fatto in questo modo!" Potrebbero bloccare i segnali che indicano la necessità di un cambiamento. Comprendi le tue reazioni al cambiamento e, se interferiscono, cambia lo schema. Accettalo come importante in quel momento, ma lascialo andare. Potrebbe essere necessario un supporto per raggiungere questo obiettivo.

**Azione 4: Guarda avanti.** Quando le cose cambiano, spesso abbiamo nostalgia di come erano. Questo è naturale, ma spesso dimentichiamo ciò che è stato male in una situazione passata e ci concentriamo solo su ciò che è buono. In ogni caso, il passato è finito e non può essere cambiato, quindi è inutile soffermarsi su di esso. Quando vai in bicicletta, non ti guardi alle spalle: guardi avanti! Pensa a cosa puoi fare ora e quali cambiamenti puoi apportare in futuro. Pensa a piani e scenari alternativi, poiché il tuo primo approccio potrebbe non funzionare sempre. Stabilisci obiettivi realistici e non sentirai mai di aver fallito.

**Azione 5: Costruisci una vita equilibrata.** A proposito di questo, quando si cerca di avere successo in tutti gli aspetti della vita è grandioso, ma si rischia di sentirsi infelici in caso di fallimento. Crea invece una vita equilibrata. Dopo tutto, è impossibile adattarsi a tutti i cambiamenti in tutti gli aspetti della vita, non importa quanto tu sia forte. Prendi ogni cambiamento un passo alla volta ed evita di incolpare gli altri per il cambiamento. Se ritieni che questo passaggio potrebbe essere difficile, dovresti lavorare soprattutto sulle tue abilità di gestione del tempo e dell'energia e sulle tue capacità di pensiero positivo.

**Azione 6: Crea reti di supporto.** Invece di soffermarti sui cambiamenti spiacevoli, prenditi del tempo e dedica del tempo a cose che ti aiutano a rilassarti. Quando affronti cambiamenti significativi, esamina la tua vita e scopri quali aspetti trascuri o a cui presti troppa attenzione. Parla con amici, familiari e colleghi e vedi se possono offrire una prospettiva diversa sul cambiamento. Impara da loro, perché potrebbero aver attraversato situazioni simili.

**Azione 7: Sforzati.** Le persone più adattabili accolgono l'opportunità di flettere i loro "muscoli adattabili". Ci sono modi semplici per farlo, come prendere una strada diversa per lavorare ogni

mattina o provare regolarmente cibi nuovi e insoliti. Sfida te stesso a uscire dalla tua zona di comfort. Pensa “perché no?” Invece di “perché?” Impara a superare tutti i limiti che potresti aver impostato per te stesso. Se lo fai, imparerai a vedere ogni cambiamento come un’opportunità di apprendimento e crescita.

**Azione 8: Prosperare piuttosto che sopravvivere.** Alcune persone non si adattano solo al cambiamento, ma proprio funzionano meglio quando affrontano delle sfide e stanno imparando qualcosa di nuovo. Un buon modo di affrontare il cambiamento è il ciclo di resilienza: Survive, Adapt, Recover and Thrive. In primo luogo, sopravviviamo a un cambiamento affrontando gli aspetti pratici immediati. In secondo luogo, accettiamo il cambiamento e ci adattiamo ad esso. Terzo, ci riprendiamo dal cambiamento e iniziamo a vederlo come “normale”. Infine, prosperiamo e ci chiediamo cosa mai abbiamo fatto prima! Se miri a lavorare su tutte e quattro le fasi, diventerai estremamente flessibile e adattabile.

**Azione 9: Cogli le opportunità.** Anche se non puoi controllare quei cambiamenti che ti sono imposti, hai il controllo sul modo in cui rispondi a loro. Non solo, puoi anche uscire e cercare il cambiamento, piuttosto che aspettare che il cambiamento accada. Smetti di aspettare il momento giusto, il posto giusto, le persone giuste ... Quando si parla di adattabilità, non esiste un momento “giusto”. Afferra le opportunità quando si presentano e di “sì” più spesso di quanto dici “no”. Potresti non avere più la possibilità.

**Azione 10: Attaccati alle cose.** Essere adattabili non significa saltare da una cosa all’altra. Alcuni cambiamenti richiedono tempo, impegno e determinazione prima di rendersi conto della loro importanza. Se decidi di rispondere in un certo modo, e funziona, fallo vedere fino alla fine. Un albero da frutto impiegherà anni prima che maturi e cresca il suo frutto migliore. Se puoi fare questo, allora cambiare, lo sviluppo e la crescita ti sembreranno naturali, inevitabili e graditi come i cambiamenti del tempo



**Rileggi le 10 azioni di nuovo, e fai l’esercizio seguente.**

**Quale tra queste 10 azioni ti suona più nuova?**

**Scegli 3 azioni che comincerai a praticare da subito**

Pensa a un cambiamento recente che hai affrontato, quali di queste strategie hai messo in atto?



Pensa alla seguente citazione. È un modo utile per pensare all'adattabilità?

*Devi essere informe, senza forma, come l'acqua.  
Quando versi l'acqua in una tazza, diventa la tazza.  
Quando versi l'acqua in una bottiglia, diventa la bottiglia.  
Quando versi l'acqua in una teiera, diventa la teiera.  
L'acqua può gocciolare piano e può distruggere.  
Diventa come l'acqua, amico mio.*

**Bruce Lee, Chinese/American actor**

## NOTE

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

# PIANO D'AZIONE

## Chi preferiresti essere?

Guarda queste due reazioni alla stessa situazione.

Il tuo gruppo è in viaggio in un'altra città. Ti sei divertito e sei pronto per tornare a casa.

Dovevi prendere un treno alle 10 di mattina, ma oggi c'è lo sciopero dei macchinisti. Non ci saranno treni fino alle 22:00. Hai 12 ore libere e hai già fatto il check-out all'ostello.



*Che incubo! Queste sono state le peggiori 12 ore della mia vita. Non c'era niente da fare ed ero così annoiato. Quei macchinisti hanno assolutamente rovinato il nostro viaggio.*

*Ho avuto un brutto mal di testa e la situazione mi ha fatto discutere con la mia ragazza. Beh, stava cercando di aiutare, ma ha detto che ero un idiota, e poi mi ha lasciato da solo.*

*L'intera cosa avrebbe potuto essere evitata!*



*Sì, è stato un po' un incubo, ma ci siamo riusciti. Queste cose accadono e devi solo occupartene. Per quel che ne so, i macchinisti potrebbero avere comunque una buona ragione per scioperare.*

*Ho iniziato ad arrabbiarmi, ma poi ho capito che sarebbe stato inutile, così ho chiamato il mio coinquilino per dirgli che sarei tornato tardi, poi sono andato a cercare un bel bar per mandare qualche mail e completare un documento.*

*Ho anche chiesto ad altri di tornare in un posto che ci piaceva davvero. Ci siamo divertiti molto. Alla fine, abbiamo avuto più tempo per il viaggio! Il mio ragazzo era arrabbiato e frustrato, ho cercato di tranquillizzarlo, ma non era adattabile.*

## Pensa ad alcune attività significative a cui parteciperai.



Una volta identificato questo, pensa a qualcosa che potrebbe andare storto. Questa è la tua occasione per pensare a quali strategie puoi mettere in atto per adattarti. L'imprevisto accade spesso!

### Cosa potrebbe andare storto?

- Ti ammali e non puoi partecipare.
- Hai grandi discussioni con il tuo migliore amico, collega o collaboratore.
- Le altre persone non sono così impegnate come pensi che dovrebbero essere - sei l'unico che è serio.
- Le cose vanno per le lunghe e sarai in ritardo o mancherai una scadenza.
- Non sei d'accordo con l'approccio di qualcun altro.

**Scegli una cosa che potrebbe andare storta per te e scrivila qui:**

Annota due diversi approcci a questa situazione. Immagina di dire a qualcuno come hai affrontato questo in seguito. Un approccio è rigido e non adattabile, l'altro è flessibile e adattabile. Puoi usare gli esempi nella pagina precedente per aiutarti.



Rigido e non adattabile:



Flessibile e adattabile:

## Rileggi quanto hai scritto poco fa...

- |                     |  |                          |
|---------------------|--|--------------------------|
| Hai mostrato che... | Il tuo punto di vista cambia naturalmente nel corso della vita   | <input type="checkbox"/> |
|                     | Vedi il cambiamento come opportunità per imparare e sperimentare | <input type="checkbox"/> |
|                     | Non dai la colpa agli altri                                      | <input type="checkbox"/> |
|                     | Sei aperto a nuovi punti di vista                                | <input type="checkbox"/> |
|                     | Ti rendi conto di quanto giunge il momento di cambiare posizione | <input type="checkbox"/> |
|                     | Puoi superare dei blocchi o dei punti critici                    | <input type="checkbox"/> |
|                     | Rispetti la reazione degli altri al cambiamento                  | <input type="checkbox"/> |
|                     | Ascolti il consigli degli altri                                  | <input type="checkbox"/> |
|                     | Aiuti e supporti altri durante loro fasi di cambiamento          | <input type="checkbox"/> |

## Annota il tuo approccio "flessibile e adattabile" nello spazio sottostante.

Ritagliala e conservala nel tuo portafoglio o quaderno o potresti anche copiarla.

Se ciò che hai immaginato non funziona, sarai in grado di ricordarti come adattarti bene a questa situazione!



***Si può essere flessibili e adattarsi!***



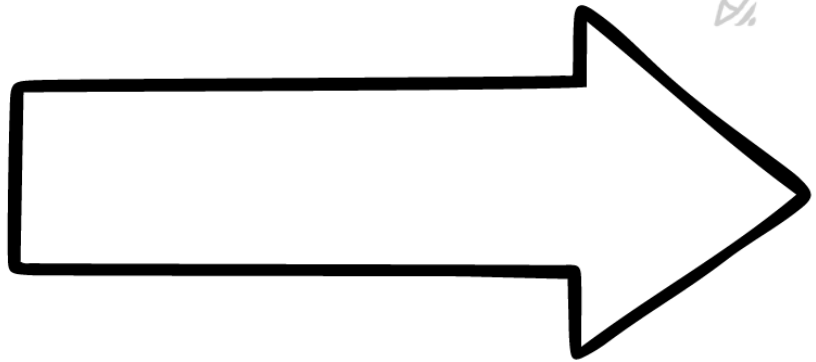


# RIFLESSIONE E VALUTAZIONE

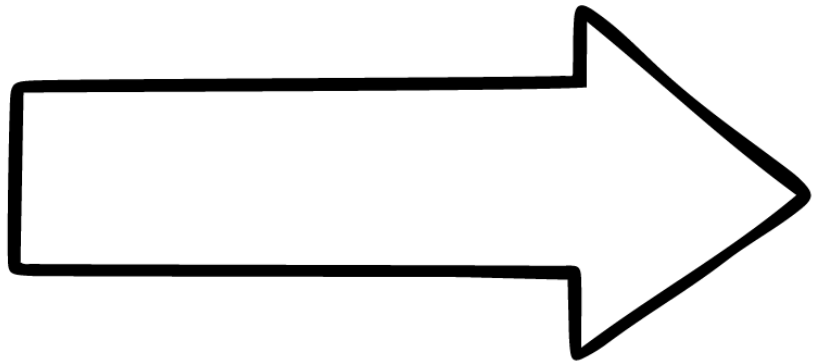
Com'è andata? Ecco la tua occasione per riflettere su come hai migliorato le tue capacità di adattamento. Riempi ogni freccia sotto con i tuoi risultati e pensieri.



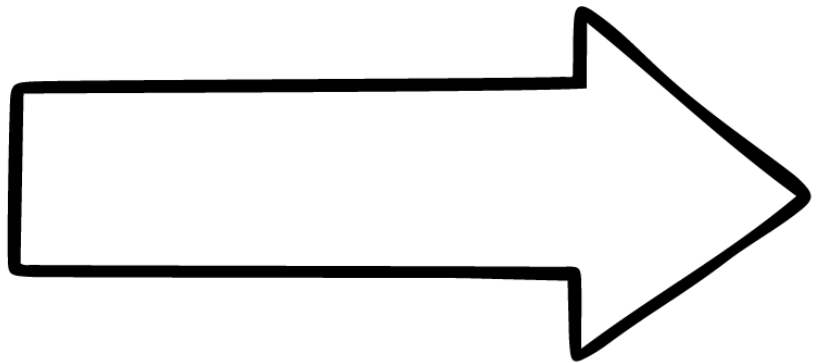
**Quali esercizi/attività  
hai completato?**



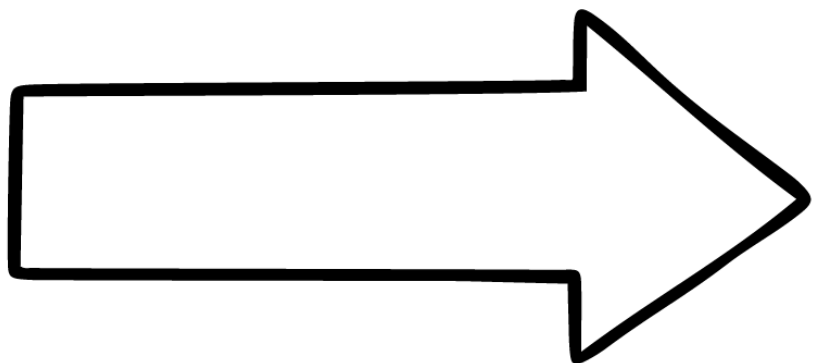
**Hai seguito i consigli  
su come è possibile  
adattarsi al  
cambiamento? Quali?**



**Ora ti puoi adattare  
meglio al cambiamento?  
In che modo?**



**Quali nuove abilità  
porterai con te rispetto  
all'adattabilità? E cosa  
vuoi sviluppare di più?**



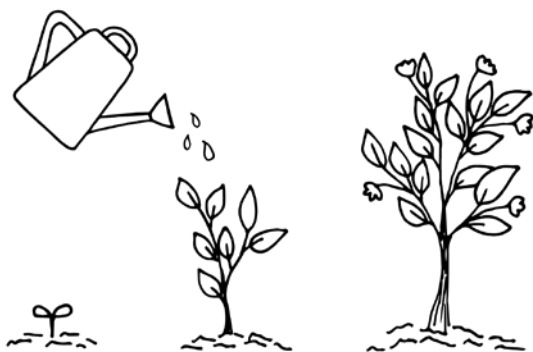
# DOPO IL VIAGGIO – VERIFICA DELLE COMPETENZE

Ci sei quasi! Stai per completare questa tappa del viaggio nelle soft skills, che ti ha aiutato a riflettere sulle tue competenze di adattabilità. 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
	<b>Esempio:</b> Vedo il cambiamento come una parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
1	Vedo il cambiamento come una parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
2	Vedo i cambiamenti come opportunità per apprendere e sperimentare cose nuove	1	2	3	4	5
3	Non do la colpa a me stesso o altre persone quando le circostanze cambiano	1	2	3	4	5
4	Sono aperto a nuovi modi di vedere il mondo e vedere le situazioni	1	2	3	4	5
5	Presto attenzione alle situazioni per riconoscere quando è necessario un cambiamento	1	2	3	4	5
6	Sono pronto a cambiare il mio approccio se quello che sto facendo non funziona	1	2	3	4	5
7	Posso superare ostacoli e STOP al mio percorso	1	2	3	4	5
8	Ho rispetto degli altri e considero l'impatto dei cambiamenti anche su di loro	1	2	3	4	5
9	Sono aperto ai suggerimenti di altre persone su come potrei fare le cose in modo diverso	1	2	3	4	5
10	Supporto gli altri attraverso le loro fasi di cambiamento	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al tuo attuale livello di adattabilità.

<b>In generale, le mie competenze di adattabilità sono:</b>	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.

**Chiedi nuovamente alla stessa persona che ti conosce bene** di contrassegnare le caselle che meglio rappresentano il tuo livello attuale. 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
	<b>Esempio:</b> <i>Vede il cambiamento come parte inevitabile della vita</i>	1	2	3	4	5
1	Vede il cambiamento come parte inevitabile della vita	1	2	3	4	5
2	Vede i cambiamenti come opportunità per imparare e provare cose nuove	1	2	3	4	5
3	Non attribuisce la colpa a se stesso o agli altri quando cambiano le circostanze	1	2	3	4	5
4	È aperto a nuovi modi di vedere il mondo e le situazioni	1	2	3	4	5
5	Presta attenzione alle situazioni per riconoscere quando è necessario un cambiamento	1	2	3	4	5
6	È pronto a modificare il proprio approccio, se ciò che sta facendo non funziona	1	2	3	4	5
7	Prova a superare ostacoli e barriere per andare avanti	1	2	3	4	5
8	Ha rispetto e tiene in considerazione l'impatto dei cambiamenti sulle altre persone	1	2	3	4	5
9	È aperto a suggerimenti altrui su come fare le cose diversamente	1	2	3	4	5
10	Sostiene gli altri quando affrontano un cambiamento	1	2	3	4	5

Colora la casella corrispondente al suo attuale livello adattabilità.

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



**Emergenti** = le tue competenze iniziano a svilupparsi.

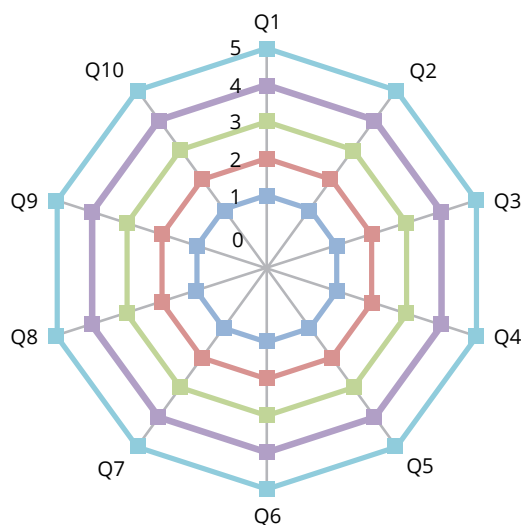
**In via di sviluppo** = stai praticando e sviluppando le tue competenze, ma non sei ancora arrivato al traguardo.

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

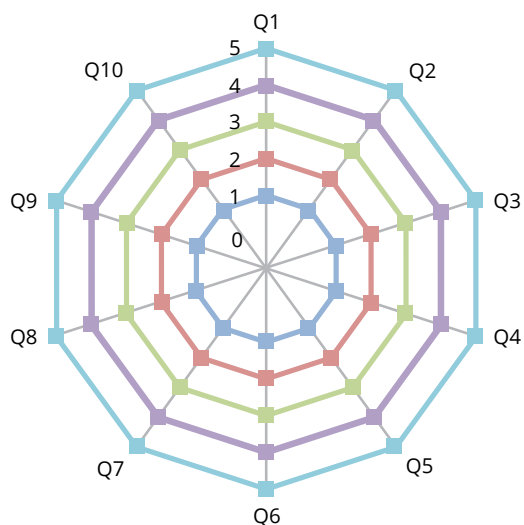
**Adesso traccia le risposte sul grafico riportato qui di seguito.**

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

**Le mie risposte:**



**Le risposte dell'altra persona:**

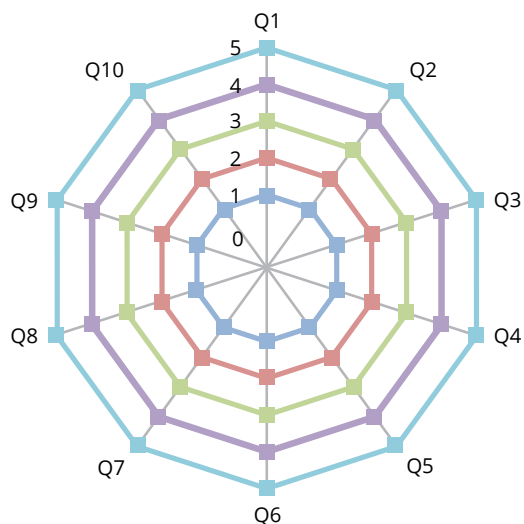


Se i vostri grafici mostrano un risultato simile, passa alla fase successiva.

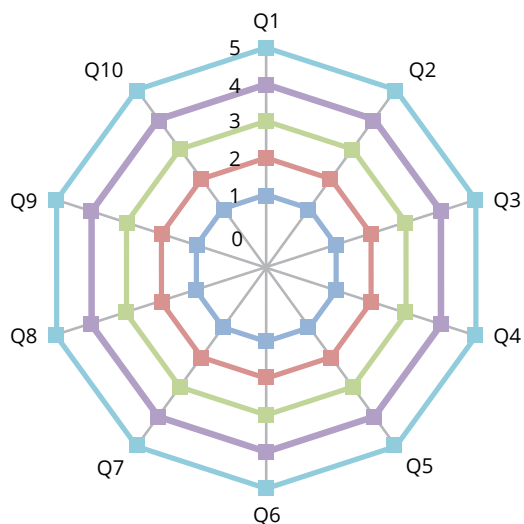
Se sono diversi, lavorate insieme per creare un grafico unico che metta entrambi d'accordo.

**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 per te e riflettono le tue abitudini, conoscenze ed esperienze e non possono essere confrontati con altre persone con 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 adattabilità?

*Continuerò il processo di sviluppo delle mie competenze di adattabilità:*

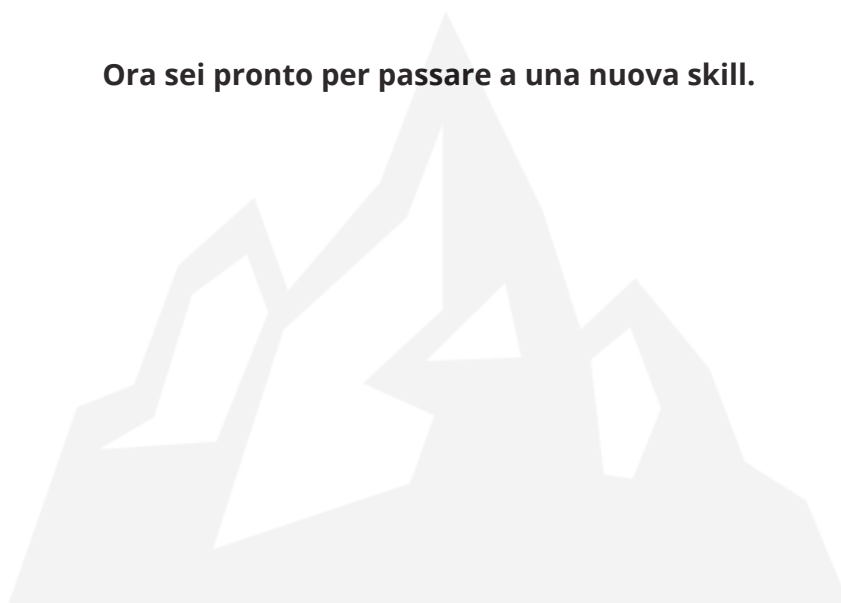
## 2. Hai inviato la tua candidatura per un lavoro o un corso di formazione, dove ti viene chiesto quali sono le tue esperienze rispetto all'adattarsi a diverse situazioni e circostanze.

*Quali esempi puoi inserire nella candidatura?*

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

*Quali altri esempi di buone competenze di adattabilità puoi nominare durante il colloquio?*

**Ora sei pronto per passare a una nuova skill.**



## NOTE

A series of horizontal dotted lines for taking notes.