



Gioco: Le competenze personali: le conosci davvero?

Abbina ogni competenza alla definizione corretta. Scrivi accanto alla lettera il numero giusto.

COMPETENZE	DEFINIZIONI
Ascolto attivo	Capire e rispettare il punto di vista degli altri
Collaborazione	Esprimere un messaggio in modo chiaro, rispettoso e diretto
Comunicazione efficace	Riconoscere e gestire rabbia, tristezza o frustrazione
Gestione delle emozioni	Mantenere equilibrio anche nei momenti difficili o sotto pressione
Spirito d'iniziativa	Cambiare il proprio atteggiamento in base al contesto
Empatia	Portare a termine i compiti e assumersi le proprie responsabilità
Risoluzione dei conflitti	Affrontare le discussioni senza peggiorare la situazione
Gestione dello stress	Esprimere un messaggio in modo chiaro, rispettoso e diretto
Responsabilità	Agire con autonomia, senza aspettare istruzioni su ogni cosa
Adattabilità	Lavorare bene con altre persone per raggiungere un obiettivo comune

E adesso, guarda te stesso

Hai appena visto quante competenze personali esistono e cosa significano davvero. Segna qui sotto quelle in cui pensi di essere già bravo e quelle su cui vuoi migliorare.

Sono già bravo in:

Voglio migliorare in:

Suggerimento: scegli una sola competenza su cui concentrarti nei prossimi mesi. Non serve fare tutto subito: migliorare passo passo è il segreto per crescere davvero.
