

Auto-valutazione: Resilienza

Percezione

Credo che la mia vita sia significativa e degna di essere vissuta.



Nota cose nuove e positive più che cose negative.



Sono consapevole dei miei sentimenti e non permetto loro di controllarmi.



Prendere in mano la propria vita

Ritengo di poter influenzare la mia vita e non sono vittima delle circostanze.



Mi avvicino alle cose (piacevoli e spiacevoli) e agisco.



Ho impostato chiare priorità per la mia vita.



Formare relazioni

Ho almeno una persona nella mia vita con cui posso condividere tutto - il bene e il male.



Ritaglio del tempo per le persone che sono importanti per me.

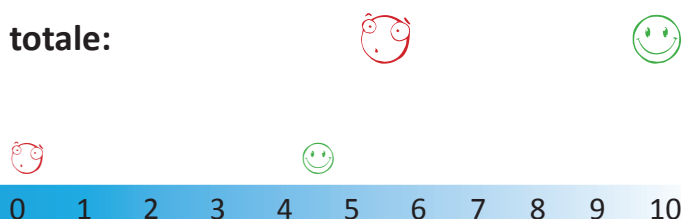


Ho fiducia negli altri e posso contare sul loro sostegno quando ne ho bisogno.



Accettazione e pensiero ottimistico (fiducia nel futuro)

Vedo un futuro luminoso e so che posso gestire le difficoltà.



Valuto le mie esperienze e imparo sia dagli errori che dai successi.



Mi adatto in modo flessibile ai cambiamenti e accetto facilmente ciò che non posso cambiare.



Orientamento alle soluzioni e agli obiettivi

Preferisco trovare soluzioni invece che cercare gli errori e qualcuno da incolpare.



Sono consapevole dei miei obiettivi e sono disposto a impegnarmi per raggiungerli

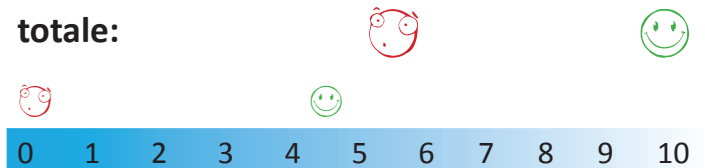


Ho obiettivi per la mia vita e sono in sintonia con i miei valori



Stile di vita sano

La mia vita è importante e mi prendo cura di me



Ho un buon rapporto con il mio corpo e sono consapevole di cosa è buono e ciò che è cattivo per me



In una situazione difficile, metto la mia salute prima delle aspettative degli altri



Auto-efficacia

Sono consapevole di ciò che sono in grado di fare ed ho fiducia in me stesso



Posso fare affidamento sulle mie capacità e sulle mie risorse nei momenti difficili



Credo in me stesso



Analisi del questionario

Ci sono due modi di compilare e valutare il questionario sulla resilienza.

Analisi numerica

Accanto ad ogni affermazione c'è una scala da 0 a 10. Se decidi di utilizzare questo sistema, seleziona i numeri che corrispondono meglio alla situazione.

0 corrisponde a: non applicabile

10 corrisponde a: concordo pienamente

Puoi inserire la somma totale dei punti per le 3 domande in ogni categoria accanto ad ogni titolo. In questo modo, si ottiene un risultato da 0 a 30 punti per ogni categoria.

0-10 punti:

Hai ancora molti aspetti da scoprire e approfondire in questa categoria. Se lo desideri, hai la possibilità di cambiare, hai già intrapreso i primi passi per diventare più resiliente. Puoi trovare gli esercizi più adatti per lavorare in questa categoria all'interno della selection box.

11-20 punti:

YTi sei posizionato a metà di questa categoria. Se vuoi migliorare la tua resilienza, scegli una delle affermazioni e rispondi alle seguenti domande



- ⇒ Dove ho successo nella mia vita, perchè è preso questo punteggio?
- ⇒ Cosa dovrei fare per ottenere un punteggio più elevato?
- ⇒ In che modo questa azione potrebbe migliorare la mia vita?
- ⇒ Quali azioni dovrei intraprendere per raggiungere questo obiettivo?

21-30 punti:

Sei già un esperto in questa categoria! Sicuramente sei soddisfatto di te in questa area e spesso sperimenti momenti di crescita. Questi sono i tuoi punti di forza e le tue risorse che puoi usare per compensare eventuali aspetti critici.

Analisi intuitiva

Se preferisci un approccio intuitive per la valutazione del questionario di auto valutazione, puoi usare gli smile verdi e rossi (non completamente soddisfacente).

-  Lo smile verde significa: 'tutto va bene in questa area, sono contento di me.'
-  Lo smile rosso significa: 'non sono completamente soddisfatto. Desidero migliorare in questa area per condurre una vita più soddisfacente.'

Segna lo smile appropriato accanto ad ogni affermazione.

Inoltre, puoi selezionare uno smile verde o rosso per ogni categoria.

Completa la valutazione riguardando tutte le sette categorie. Congratulati in relazione agli smile verdi e interpreta gli smile rossi come sfide positive da affrontare. Seleziona una affermazione da una delle categorie che desideri migliorare. Quindi cerca attraverso la selection box un esercizio appropriato.

Indipendentemente dalla analisi che scegli, ti auguriamo piacevoli esperienze formative con il questionario di auto-valutazione!

Il team del progetto

For further information please visit our project-website:

www.resilience-project.eu

