

# ESERCITAZIONE

## QUATTRO ATTEGGIAMENTI PER LE VOSTRE RELAZIONI

Per meglio circoscrivere il tipo di comportamento che vi è abituale nelle relazioni personali e professionali (che raramente sono molto differenti), si possono distinguere quattro tipologie fondamentali. Il test seguente vi permetterà di definire i vostri comportamenti dominanti tra queste quattro tipologie.

### TEST

#### ISTRUZIONI

Rispondere spontaneamente a ciascuna domanda

- ♦ barrate la casella ☐ V (piuttosto vero) se pensate o agite frequentemente in questo modo;
- ♦ barrate la casella ☐ F (piuttosto falso) se pensate o agite raramente in questo modo.

Troverete senza dubbio qualche difficoltà nel rispondere ad alcune domande. Per non travisare i risultati è necessario rispondere a tutte le domande. Cercate semplicemente di definire il vostro comportamento più frequente. Una risposta non del tutto corretta è preferibile alla mancanza di risposta.

#### Nelle discussioni o riunioni professionali:

- |  |                            |                            |
|--|----------------------------|----------------------------|
| 1. mi metto sovente a fantasticare                                       | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 2. difendo le mie idee con convinzione                                   | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 3. evito i conflitti poiché non conducono a niente                       | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 4. riesco a fare impressione sul mio interlocutore                       | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 5. colui che parla di più è avvantaggiato nel dibattito                  | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 6. faccio volentieri dei paradossi e parlo in maniera contraddittoria    | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 7. mi confondo raramente   | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 8. spesso non oso parlare anche se ne ho voglia                          | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 9. riesco a ripetere un'idea o un concetto anche se li disapprovo        | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 10. sono in grado di fingere per "non pagare dazio"                      | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 11. so che vincerò se il mio interlocutore è preso alla sprovvista ...   | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 12. bisogna destabilizzare il proprio interlocutore                      | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 13. non ho pregiudizi nei confronti dei miei interlocutori               | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |
| 14. preferisco non esprimere le mie idee di fronte a certi interlocutori | <input type="checkbox"/> V | <input type="checkbox"/> F |

15. mi capita di perdere il filo del discorso	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
16. gli argomenti decisivi e risolutivi lasciano l'altro "senza parola"	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
17. so far parlare gli altri per costruirmi una rete personale di informazioni	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
18. sono attento ai pensieri ed ai propositi altrui	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
19. preferisco astenermi piuttosto che affrontare un conflitto	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
20. so imporre le mie idee	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
21. posso difendere brillantemente un punto di vista che disapprovo	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
22. posso manifestare con calma il mio totale disaccordo	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
23. spesso abbandono la discussione perché non so difendere le mie idee	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
24. mi trovo a mio agio nelle discussioni	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
25. sono capace di dire che non ho compreso un'idea	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
26. è utile talvolta essere in malafede	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
27. in un dialogo esiste un vincente e un perdente	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
28. mi sento meglio fuori dal dibattito che nel bel mezzo della mischia	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
29. so attirare l'attenzione e farmi ascoltare dagli altri	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
30. preferisco tacere piuttosto che rischiare di dire una stupidaggine	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
31. nessuno è del tutto insensibile all'adulazione	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
32. non temo d'imbarazzare il mio interlocutore	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
33. so che parlare per primo è un rischio inutile	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
34. non ho paura di nessuno	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
35. riconosco il diritto all'errore per me e per il mio interlocutore	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
36. mi capita di non osare esprimere un'idea che mi sembra interessante	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
37. la contraddizione mi diverte	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
38. difendo sinceramente le mie idee	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
39. non è sempre il caso di dire tutto ciò che si pensa	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
40. mi dispiace spesso di non osare dire tutto	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
41. anche quando sono consultato mi è faticoso esprimere chiaramente la mia posizione	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
42. dividere per comandare è un principio sempre efficace	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F
43. raramente prendo la parola spontaneamente	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> F

44. bisogna saper anche andare in collera ☐ V ☐ F
45. pur senza ricercarlo, io non ho paura del conflitto ☐ V ☐ F
46. in una discussione voglio uscire sempre vincente ☐ V ☐ F
47. so dissimulare le mie idee quando penso che esse non siano condivise ☐ V ☐ F
48. sono in grado di cambiare opinione senza sentirmi manipolato ☐ V ☐ F
-

## CONTROLLO DEI RISULTATI

Contate 1 punto per ogni risposta ☒ (vero) e riportate i punti accanto al numero della domanda corrispondente nella tabella sottostante:

Fuga		Assertività		Manipolazione		Aggressività	
risposta	punteggio	risposta	punteggio	risposta	punteggio	risposta	punteggio
1		2		3		4	
8		7		6		5	
14		9		10		11	
15		13		12		16	
19		18		17		20	
23		22		21		24	
28		25		26		27	
30		29		31		32	
36		35		33		34	
40		38		39		37	
41		45		42		44	
43		48		47		46	
Tot.		Tot.		Tot.		Tot.	