

Iniziato	venerdì, 4 ottobre 2024, 17:47
Stato	Completato
Terminato	venerdì, 4 ottobre 2024, 18:27
Tempo impiegato	40 min. 31 secondi
Punteggio	1,00/1,00
Valutazione	10,00 su un massimo di 10,00 (100%)

Informazione

In riferimento ai temi affrontati fin qui, in questo spazio sei invitata/o ad annotare i tuoi punti di forza, oltre che atteggiamenti e comportamenti a cui ritieni sia importante prestare attenzione per migliorarti: aspetti del tuo comportamento - o del tuo modo di avvicinarti a te stessa/o o alle circostanze esterne che ritieni utile modificare.

Domanda 1

Completo

Non valutata

Assertività. Punti di forza e di debolezza.

Ci sono circostanze o situazioni in cui tipicamente ti risulta più difficile esprimerti in modo assertivo? Se sì, quali strategie impiegare in queste situazioni?

Nella maggior parte delle volte cerco sempre di esprimermi in modo assertivo, ho molta premura dei bisogni altrui oltre che a quelli personali e cerco quindi di esprimermi sempre di conseguenza.

Ci sono tuttavia delle occasioni in cui l'espressione assertiva viene a mancare, specialmente **quando interagisco con persone che tendono a dominare la conversazione**. In questo caso mi risulta molto difficile pormi in modo assertivo, questo poiché dall'altra parte questo comportamento sembra venire a mancare.

Sicuramente per poter affrontare al meglio questa situazione specifica credo che **rimanere calmi e controllati** sia la chiave per non cadere nell'aggressività. Diviene inoltre necessario **spezzare il ritmo della conversazione** proponendo il proprio pensiero per non cadere nella passività. Unendo le due strategie credo che si possa giungere all'assertività.

Domanda 2

Completo

Non valutata

Resilienza. Punti di forza, e fattori a cui prestare attenzione.

Cfr. [Confidence](#) - [Social support](#) - [Adaptability](#) - [Purposefulness](#)

Personalmente **credo di essere una persona molto resiliente ora**. Durante gli anni universitari ho affrontato diverse sconfitte e difficoltà che mi hanno buttato parecchio giù ma da quelle sconfitte (so che può sembrare una frase fatta e detta) sono sempre riuscito a rialzarmi più forte di prima grazie alle persone a me vicine che in quei momenti mi hanno fatto capire quanto quella sconfitta fosse momentanea, un qualcosa su cui non dovevo fissarmi ma pensare a come usare quel momento di debolezza come trampolino di lancio per il futuro.

Grazie a quei momenti ora sono una persona con molta più fiducia in se stesso, questo perché se guardo indietro e penso alle sfide che ho affrontato alla fine in un modo o nell'altro ce l'ho sempre fatta ed è questo il "motto" che mi ripeto ogni qualvolta sembri ripetersi una sfida simile.

Domanda 3

Completo

Non valutata

Ottimismo. Punti di forza, e dimensioni a cui prestare attenzione.

Cfr. [Permanenza](#), [Pervasività](#), e [Personalizzazione](#).

Quando attraverso una situazione negativa non sempre riesco a cogliere gli aspetti positivi e le opportunità ma mi focalizzo sul lato negativo dell'esperienza. Questo avviene principalmente nei momenti temporalmente vicini a quando vivo quell'esperienza con un senso di frustrazione e negatività che prevale su tutto il resto. Solo il tempo cura il lato negativo.

Vorrei essere in grado di cogliere l'ottimismo da situazioni negative fin da subito per far sì che queste non prevalgano e vadano a condizionare altri aspetti della mia vita. Una strategia utile su cui soffermarsi credo che possa essere la **gratitudine** focalizzandosi sulla positività al fine di scacciare la negatività.

Domanda 4

Completo

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Intelligenza emotiva. Sulla IE torneremo nelle prossime Unità. Sono già emersi punti di forza e dimensioni a cui prestare attenzione?

Cfr. [Autoconsapevolezza](#) - [Autoregolazione](#) - [Motivazione](#) - [Empatia](#) - [Competenze relazionali](#)

Come cita il libro sulle chiavi di lettura del quiz "Emozioni proprie e altrui" tipicamente le persone resilienti sono persone con elevata intelligenza emotiva e che riescono quindi a gestire situazioni difficili in modo efficace. Mi ritrovo molto su questa osservazione. Come discusso nella prima risposta a questo diario di bordo le sfide e le difficoltà passate hanno sicuramente accresciuto la mia autoconsapevolezza, aiutandomi quindi a reagire in maniera opportuna e a gestire le emozioni che provo in quei momenti.

Commento:

Mi complimento per queste ottime annotazioni