

<b>Iniziato</b>	venerdì, 4 ottobre 2024, 16:53
<b>Stato</b>	Completato
<b>Terminato</b>	venerdì, 4 ottobre 2024, 16:58
<b>Tempo impiegato</b>	4 min. 50 secondi
<b>Punteggio</b>	10,80/14,00
<b>Valutazione</b>	<b>7,71</b> su un massimo di 10,00 ( <b>77,14%</b> )
<b>Feedback</b>	Le risposte che hai fornito indicano che hai una visione generalmente positiva e ottimistica della vita: sei capace di non prendere sul personale tutto ciò che accade e di percepire che le battute d'arresto possono capitare, ma non sono catastrofiche. Le chiavi di lettura che seguono il quiz ti forniranno alcuni suggerimenti utili a continuare ad adottare pensieri ottimisti.

**Domanda 1**

Completo

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

Quando incontro delle difficoltà a casa o nel lavoro, provo una sensazione di negatività anche rispetto ad altri aspetti della mia vita.

- ☐ Per nulla
- ☒ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☐ Spesso
- ☐ Molto spesso

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

**Domanda 2**

Completo

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

Quando mi trovo di fronte ad una battuta d'arresto, tendo a credere che l'ostacolo durerà a lungo. Per esempio "Il finanziamento non viene approvato: questo significa che non apprezzano il progetto; tutto quel lavoro per nulla".

- ☐ Per nulla
- ☒ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☐ Spesso
- ☐ Molto spesso

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

**Domanda 3**

Completo

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

Quando partecipo ad un gruppo di lavoro che non risulta efficace, ritengo che il problema abbia una soluzione semplice e a breve termine. Per esempio, "Non stiamo lavorando bene in questo momento, ma se risolviamo questo problema, in seguito lo faremo molto meglio".

- ☐ Per nulla
- ☐ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☒ Spesso
- ☐ Molto spesso

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

**Domanda 4**

Completo

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

Quando il mio responsabile oppure un utente chiede di parlarmi, istintivamente suppongo che voglia discutere di un problema o darmi un feedback negativo.

- ☐ Per nulla
- ☒ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☐ Spesso
- ☐ Molto spesso

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

**Domanda 5**

Completo

Punteggio ottenuto 0,20 su 1,00

Quando non vengo scelto/a per svolgere una funzione desiderata, tendo a credere di non avere le competenze specifiche richieste al momento, piuttosto che pensare di non essere qualificato/a in generale.

- ☒ Per nulla
- ☐ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☐ Spesso
- ☐ Molto spesso

Punteggio ottenuto 0,20 su 1,00

**Domanda 6**

Completo

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Quando accade qualcosa di poco gradevole, concludo che si tratta di un comportamento comune che continuerà ad affliggermi. Per esempio, "il mio collega non mi ha messo in copia nell'e-mail che ha inviato al capo. I colleghi vogliono sempre dimostrare di essere più competenti di me".

- ☒ Per nulla
- ☐ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☐ Spesso
- ☐ Molto spesso

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

**Domanda 7**

Completo

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

Quando eseguo molto bene un incarico, ritengo che ciò avvenga perché sono dotato/a e capace, e non semplicemente perché sono preparato/a in quello specifico settore.

- ☐ Per nulla
- ☐ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☒ Spesso
- ☐ Molto spesso

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

**Domanda 8**

Completo

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Quando ricevo una gratificazione o un riconoscimento, tendo a pensare che la fortuna o il caso abbiano giocato un ruolo più importante della qualità del mio lavoro. Per esempio, "mi hanno chiesto di presentare la relazione trimestrale nell'incontro interarea del mese prossimo. Immagino che gli altri colleghi fossero tutti occupati".

- ☒ Per nulla
- ☐ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☐ Spesso
- ☐ Molto spesso

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

**Domanda 9**

Completo

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Quando contribuisco al lavoro con una buona idea, rimango sorpreso/a dalla mia creatività. Ritengo che sia il mio giorno fortunato e raccomando a me stesso/a di non abituarmi a questa sensazione.

- ☒ Per nulla
- ☐ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☐ Spesso
- ☐ Molto spesso

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

**Domanda 10**

Completo

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Quando accade qualcosa di spiacevole al lavoro, mi rendo conto degli errori fatti da ciascuno, invece di pensare di essere incompetente e attribuirmi la colpa.

- ☐ Per nulla
- ☐ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☐ Spesso
- ☒ Molto spesso

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

**Domanda 11**

Completo

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

Dopo aver vinto un premio, avuto un riconoscimento o concluso un contratto, ritengo di essere stato/a migliore della concorrenza. Ad esempio, "Abbiamo ottenuto quell'importante finanziamento ambito anche da altri uffici. Abbiamo semplicemente lavorato meglio di loro e presentato un progetto migliore".

- ☐ Per nulla
- ☐ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☒ Spesso
- ☐ Molto spesso

Punteggio ottenuto 0,80 su 1,00

**Domanda 12**

Completo

Punteggio ottenuto 0,20 su 1,00

Come leader, quando la mia squadra completa un progetto, tendo ad attribuire il successo al duro lavoro e alla dedizione dei membri del team, piuttosto che alla mia leadership efficace.

- ☐ Per nulla
- ☐ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☐ Spesso
- ☒ Molto spesso

Punteggio ottenuto 0,20 su 1,00

**Domanda 13**

Completo

Punteggio ottenuto 0,60 su 1,00

Quando prendo una decisione che si rivela vincente, la attribuisco alla mia competenza in materia e all'analisi dedicata a quel particolare problema, e non al fatto di essere un decision-maker molto forte ed efficace.

- ☐ Per nulla
- ☐ Raramente
- ☒ Qualche volta
- ☐ Spesso
- ☐ Molto spesso

Punteggio ottenuto 0,60 su 1,00

**Domanda 14**

Completo

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00

Quando realizzo un obiettivo a lungo termine particolarmente impegnativo, mi congratulo con me stesso/a e sono consapevole di tutte le competenze che ho impiegato per raggiungere il risultato.

- ☐ Per nulla
- ☐ Raramente
- ☐ Qualche volta
- ☐ Spesso
- ☒ Molto spesso

Punteggio ottenuto 1,00 su 1,00