

Iniziato	venerdì, 4 ottobre 2024, 16:48
Stato	Completato
Terminato	venerdì, 4 ottobre 2024, 16:50
Tempo impiegato	1 min. 55 secondi
Feedback	

Le risposte che hai fornito suggeriscono che sei molto resiliente, e che sei abituata/o a disporci con determinazione, positività e un forte orientamento agli obiettivi.

Con ogni probabilità hai una solida rete di supporto a cui rivolgerti quando ti trovi in difficoltà.

Hai un approccio flessibile agli eventi, e sai gestire efficacemente lo stress.

Hai valori personali molto forti, per cui sei disposta/o a correre dei rischi e ad aiutare gli altri.

La resilienza è una caratteristica personale importantissima, e va coltivata costantemente: le chiavi di lettura che seguono illustrano come svilupparla ulteriormente.

Domanda 1

Completo

Punteggio max.: 1,00

Di fronte ad un nuovo compito, sono fiduciosa/o di portarlo a termine con successo.

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

Domanda 2

Completo

Punteggio max.: 1,00

Quando un tentativo non riesce, osservo i miei errori per capire come cambiare approccio la volta successiva.

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

Domanda 3

Completo

Punteggio max.: 1,00

Quando una mia iniziativa non va come previsto, perdo fiducia in me stessa/o.

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

Domanda 4

Completo

Punteggio max.: 1,00

Non trovo molte persone nel mio ambiente di studio e/o di lavoro con cui confrontarmi su eventuali problemi di studio e/o di lavoro.

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

Domanda 5

Completo

Punteggio max.: 1,00

Quando incontro una difficoltà, perdo di vista il mio obiettivo velocemente.

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

Domanda 6

Completo

Punteggio max.: 1,00

A volte metto in discussione e dubito del mio impegno verso lo studio/il lavoro.

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

Domanda 7

Completo

Punteggio max.: 1,00

Riesco a gestire e superare i periodi di particolare stress.

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

Domanda 8

Completo

Punteggio max.: 1,00

Non ho difficoltà a chiedere aiuto ai compagni/colleghi.

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

Domanda 9

Completo

Punteggio max.: 1,00

Ho sensazioni positive riguardo al futuro.

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

Domanda 10

Completo

Punteggio max.: 1,00

Mi preoccupa per problemi su cui non ho il controllo.

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

Domanda 11

Completo

Punteggio max.: 1,00

Ritengo che chiedere supporto riveli debolezza.

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

Domanda 12

Completo

Punteggio max.: 1,00

Quando c'è un cambiamento fondamentale, difficilmente riesco a cambiare approccio.

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

Domanda 13

Completo

Punteggio max.: 1,00

Ho obiettivi precisi e chiari.

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

Domanda 14

Completo

Punteggio max.: 1,00

Riesco a parlare dei problemi e delle difficoltà nello studio o nel lavoro con altre persone, come membri della mia famiglia e amici.

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

Domanda 15

Completo

Punteggio max.: 1,00

Sono più propensa/o a dire "sì" anziché "no".

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

Domanda 16

Completo

Punteggio max.: 1,00

Faccio fatica a dimenticare i fallimenti e faccio fatica a ricordare i successi.

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

Ottieni l'app mobile
Politiche