

Iniziato	venerdì, 4 ottobre 2024, 17:33
Stato	Completato
Terminato	venerdì, 4 ottobre 2024, 17:36
Tempo impiegato	2 min. 32 secondi
Punteggio	59,00/75,00
Valutazione	7,87 su un massimo di 10,00 (78,67%)

Domanda 1

Completo

Punteggio ottenuto 4,00 su 5,00

Quando sperimento delle emozioni, so riconoscerle.

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

Domanda 2

Completo

Punteggio ottenuto 4,00 su 5,00

Quando avverto un senso di frustrazione, perdo il controllo delle mie emozioni.

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

Domanda 3

Completo

Punteggio ottenuto 3,00 su 5,00

Le persone mi dicono che le so ascoltare.

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

Domanda 4

Completo

Punteggio ottenuto 3,00 su 5,00

Quando mi sento frustrata/o o ansiosa/o, so come recuperare la calma.

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

Domanda 5

Completo

Punteggio ottenuto 4,00 su 5,00

Mi piace partecipare ad attività di gruppo.

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

Domanda 6

Completo

Punteggio ottenuto 5,00 su 5,00

Nel lungo periodo, fatica a mantenere la concentrazione e la determinazione verso i miei obiettivi.

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

Domanda 7

Completo

Punteggio ottenuto 3,00 su 5,00

Fatica a proseguire nelle mie attività quando mi sento frustrata/o e infelice.

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

Domanda 8

Completo

Punteggio ottenuto 5,00 su 5,00

Conosco i miei punti di forza e i miei punti di debolezza.

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

Domanda 9

Completo

Punteggio ottenuto 3,00 su 5,00

Evito il conflitto, la negoziazione e il compromesso.

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

Domanda 10

Completo

Punteggio ottenuto 5,00 su 5,00

Sento che ciò che faccio (nello studio o nel lavoro) non mi dà soddisfazione.

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

Domanda 11

Completo

Punteggio ottenuto 3,00 su 5,00

Chiedo agli altri di fornirmi un feedback su ciò che faccio bene, e su ciò che potrei migliorare.

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

Domanda 12

Completo

Punteggio ottenuto 4,00 su 5,00

Mi prefiggo obiettivi a lungo termine, e periodicamente faccio il punto sui miei progressi.

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

Domanda 13

Completo

Punteggio ottenuto 4,00 su 5,00

Fatico a riconoscere le emozioni altrui.

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

Domanda 14

Completo

Punteggio ottenuto 4,00 su 5,00

Fatico a costruire relazioni con gli altri.

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

Domanda 15

Completo

Punteggio ottenuto 5,00 su 5,00

Mi impegno ad ascoltare attivamente gli altri quando mi parlano o mi scrivono.

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

Ottieni l'app mobile
Politiche