

1. Se un compagno/collega ti fa una critica, come reagisci?
  - A) Ti senti attaccato nel tuo *io*, senti di non valere nulla e Subisci la critica.
  - B) Rispondi alla persona con odio. A volte lo minacci anche.
  - C) Sei disposto a riflettere su quello che ti ha detto. Pensi che la critica possa aiutarti a crescere.
2. Come reagisci di fronte ad un conflitto?
  - A) Perdi il controllo e calpesti i diritti altrui
  - B) Ti lasci controllare dall'altro, lo subisci.
  - C) Hai nervi d'acciaio e sei sempre padrone di tè stesso e della situazione. Sei consapevole che ogni conflitto, se opportunamente gestito, può rappresentare un'ottima occasione di crescita.
3. Quando l'altro ti parla, cosa fai o pensi?
  - A) Fai delle domande o riformuli il suo pensiero per capire meglio cosa sta dicendo
  - B) Che noia!
  - C) Lo interrompi? Anticipi il suo pensiero? giudichi subito quello che ti dice?
4. Quando esprimi un'opinione a un tuo compagno
  - A) Cerchi di imporla perché sei convinto di avere ragione
  - B) Cerchi di far capire che è un tuo punto di vista
  - C) Ti mostri insicuro e poco convincente
5. Se ti rendi conto che hai sbagliato, cosa fai?
  - A) Fai finta di niente
  - B) Chiedi scusa
  - C) Incolpi l'altro
6. Quando fai una critica a un tuo compagno
  - A) Lo cimenti più che puoi.
  - B) La butti là senza pensarci troppo.
  - C) Hai un atteggiamento amichevole. Gli spieghi che è una tua opinione.
7. Un compagno che non ti piace tanto t'invita e vuoi rifiutare il suo invito.
  - A) Rifiuti con educazione e senza sentirsi in colpa
  - B) Gli rinfacci una cattiveria e lo mandi a quel paese
  - C) Inventi una scusa ma ti senti in colpa
8. Vuoi chiedere qualcosa a un compagno che frequenti poco
  - A) Ti vergogni
  - B) Non fai nessuna richiesta. Prendi direttamente quello che ti serve.
  - C) Chiedi educatamente e senza timore quello che ti serve.
9. Un compagno ti fa un complimento
  - A) Lo accetti e lo ringrazi.
  - B) Lo ringrazi e cerchi di ingigantire le tue doti.
  - C) Lo ringrazi ma cerchi di sminuirti

10. Quando parli con un compagno/collega che frequenti poco, com'è la tua voce?

- A) Molto ferma, con tono freddo e sarcastico
- B) Con volume basso, spesso piatta e monocorde
- C) Ferma ed espressiva, con tono medio.

11. Quando parli con i tuoi compagni com'è generalmente il tuo eloquio?

- A) Ti schiarisci la gola; ci sono molte pause; sei esitante
- B) Parli in modo fluente, senza esitazioni. L'accento è posto sui punti importanti.
- C) Parli in modo fluente, senza esitazioni. Utilizzi molte parole colpevolizzanti.

12. Quando parli con i tuoi compagni/colleghi, come li guardi generalmente?

- A) Sei dominante. Lo guardi dall'alto verso il basso.
- B) Sei evasivo. Il tuo sguardo è orientato verso il basso.
- C) Sei fermo, ma non dominante.

13. Per te, il giudizio del tuo compagno/collega...

- A) Non ti senti in diritto di giudicare gli altri
- B) Temi il giudizio altrui
- C) Sei tu che giudichi e colpevolizza gli altri

14. Come reagisci di fronte alle decisioni da prendere?

- A) Valuti i dati con attenzione e prendi le decisioni con serenità
- B) Decidi in modo istintivo basandoti su interpretazioni e non su fatti concreti
- C) Hai grandi difficoltà a prendere decisioni

Risposta:

- |                |            |            |
|----------------|------------|------------|
| 1. A) 1 punto  | B) 3 punti | c) 2 punti |
| 2. A) 3 punti  | B) 1 punto | C) 2 punti |
| 3. A) 2 punti  | B) 1 punto | C) 3 punti |
| 4. A) 3 punti  | B) 2 punti | C) 1 punto |
| 5. A) 1 punto  | B) 2 punti | C) 3 punti |
| 6. A) 3 punti  | B) 1 punto | C) 2 punti |
| 7. A) 2 punti  | B) 3 punti | C) 1 punto |
| 8. A) 1 punto  | B) 3 punti | c) 2 punti |
| 9. A) 2 punti  | B) 3 punti | C) 1 punto |
| 10. A) 3 punti | B) 1 punto | C) 2 punti |
| 11. A) 1 punto | B) 2 punti | C) 3 punti |
| 12. A) 3 punti | B) 1 punto | C) 2 punti |
| 13. A) 2 punti | B) 1 punto | C) 3 punti |
| 14. A) 2 punti | B) 3 punti | C) 1 punto |

Se hai totalizzato il maggior numero di Punti 1, sei un tipo prevalentemente passivo

Se hai totalizzato il maggior numero di Punti 2: sei un tipo prevalentemente assertivo

Se hai totalizzato il maggior numero di Punti 3: sei un tipo prevalentemente aggressivo

**Il comportamento assertivo** appartiene a chi:

- A. Riesce a comunicare le proprie idee con decisione e chiarezza;
- B. È sicuro di sé;
- C. Riesce a gestire al meglio l'ansia;
- D. Afferma le proprie competenze senza prevaricare gli altri;
- E. Ha un atteggiamento amichevole, anche quando espone una critica;
- F. Non è egoista e si preoccupa anche per i bisogni altrui;
- G. Riesce a mantenere un buon livello di autocontrollo nelle situazioni difficili;
- H. È capace di rifiutare un invito o un'offerta con educazione e senza sentirsi in colpa;
- I. È in grado di fare concessioni agli altri senza sentirsi inadeguato;
- J. Riesce a risolvere i conflitti con efficacia;
- K. Esprime un desiderio senza alcun timore o vergogna;
- L. Manifesta apertamente le proprie perplessità;
- M. Accetta i complimenti e li elabora correttamente, senza sminuire o ingigantire le sue doti.

***L'assertività non è semplicemente una forma di comunicazione efficace, bensì uno stile di vita all'insegna dell'equilibrio e del rispetto.***