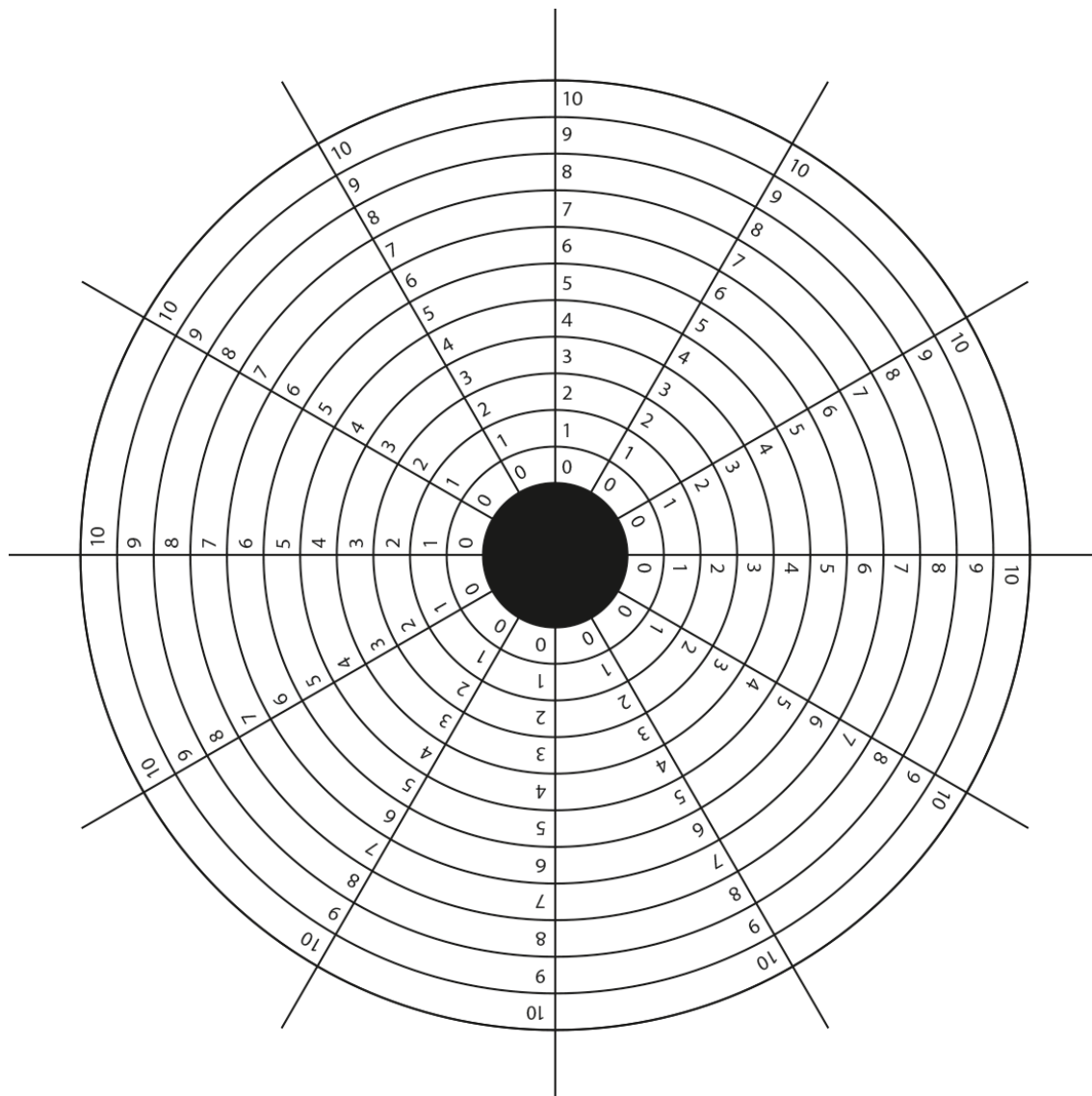


ESERCIZIO DI AUTOVALUTAZIONE

Prima di decidere su cosa concentrare la propria attenzione, è sempre utile osservare ciò che sta accadendo nel momento presente. Questo esercizio mira a facilitare la percezione di sé sia negli aspetti personali che in quelli professionali della propria vita.

Riflettendo sul concetto di Intelligenza Emotiva di Daniel Goleman e sulle diverse competenze e abilità che lo compongono, ti propongo di valutare il tuo stato attuale. Di seguito sono riportate le aree che ritengo possano essere utili per questo esercizio, ma sentiti libero/a di includere o modificare gli aspetti che desideri esaminare nel tuo caso specifico: Consapevolezza delle emozioni, Comprensione delle emozioni, Autocontrollo, Adattabilità, Consapevolezza dei fattori motivazionali, Capacità di automotivarsi, Resilienza, Empatia, Riconoscimento delle emozioni negli altri, Ascolto attivo, Capacità di comunicazione, Capacità di leadership/influenza.

1. Inserisci un'area in ogni "sezione" della ruota.
2. Valuta (e compila, per creare un'immagine visiva), su una scala da 0 a 10, quanto sei soddisfatto del livello di sviluppo di ciascuna area della tua vita professionale.



Ora rispondi alle seguenti domande sulla base della ruota che hai completato:

1. Cosa ti appare chiaro quando guardi l'immagine della tua ruota completata?

2. Chi è la persona che possiede questa ruota? Cosa dice di te questa ruota?

3. Cosa succederà se questa ruota rimane così com'è?

4. Per gli ambiti in cui i valori non corrispondono a quelli desiderati, quale valore vorresti raggiungere nel breve/medio termine?
(contrassegna sulla ruota con un colore diverso)

5. Per ciascuna area, indica cosa accadrà al nuovo valore che hai definito e che non risulta dal valore iniziale.

6. Quale zona, se modificata, avrà il maggiore impatto sull'intera ruota? Qual è il punto di leva?

7. Qual è l'obiettivo che desideri fissarti per questo specifico ambito?

8. Qual è la prima azione da intraprendere e quando intendi metterla in pratica?
