**Scheda delle competenze n.4 - Comunicazione**

Nome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Cognome: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Classe: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Autovalutazione**: seleziona la casella che corrisponde al tuo comportamento.

A= Sempre; F = Frequentemente; R = Raramente; M = Mai

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **A** | **F** | **R** | **M** |
| Presto tutta la mia attenzione agli altri quando parlano con me, ascolto senza interrompere. |  |  |  |  |
| Penso, prima di parlare; sono consapevole di come le parole potrebbero non significare per le altre persone la stessa cosa che per me. |  |  |  |  |
| Sono consapevole della comunicazione non verbale: contatto visivo, linguaggio del corpo ecc. |  |  |  |  |
| Chiedo chiarimenti su ciò che non capisco del tutto. |  |  |  |  |
| So mantenere la calma quando parlo con altre persone, anche quando provo indignazione per quello che dicono. |  |  |  |  |
| Quando le discussioni di gruppo si fanno accese, so mantenere tutti serenamente sul tema. |  |  |  |  |
| Considero attentamente il canale di trasmissione del mio messaggio: incontro faccia a faccia, per telefono o messaggistica istantanea, in base al/la mio/a ricevente. |  |  |  |  |
| Rendo i miei messaggi il più precisi e pertinenti possibile. |  |  |  |  |
| So riassumere i punti chiave delle conversazioni.  |  |  |  |  |
| Trovo difficile far valere i miei bisogni in modo appropriato. |  |  |  |  |
| Rispetto la mia dignità e quella degli altri nelle mie comunicazioni.  |  |  |  |  |
| Cerco di non usare parole che potrebbero causare una risposta emotiva di angoscia, di indignazione o di confusione nel destinatario del mio messaggio. |  |  |  |  |
| Faccio uno sforzo onesto per ascoltare le idee con le quali non sono d'accordo.  |  |  |  |  |
| Sostengo le mie opinioni, ma sono disposto a cambiare il mio punto di vista di fronte a valide argomentazioni altrui. |  |  |  |  |
| …........ |  |  |  |  |