

## Autotest di resilienza

L'autotest consiste in quattro affermazioni per ciascuna delle sette competenze chiave della resilienza. Per ogni affermazione, indicate in modo rapido e intuitivo in che misura vi corrisponde e spuntate la casella corrispondente.

	1	2	3	4	5
	non corrisponde	non corrisponde molto	corrisponde in parte	corrisponde abbastanza	corrisponde
1. Nel complesso, la mia vita mi piace, anche se di tanto in tanto la routine quotidiana è difficile.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mi assumo la responsabilità di ciò che vivo (o ho vissuto) e so che le mie esperienze influenzano il mio comportamento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. So sempre più o meno esattamente cosa voglio e dove voglio andare (invece di sapere solo ciò che non voglio).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Sono regolarmente in contatto con amici e conoscenti e mi prendo il tempo per mantenere e curare contatti importanti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Baso le mie decisioni e le mie azioni sulla mia visione del mio futuro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Provo gratitudine anche per le piccole cose.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Imparo dagli avvenimenti negativi e cerco di ottenere un buon risultato.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Mi aspetto che le situazioni difficili alla fine si sviluppino per il meglio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Riconosco e sfrutto le opportunità favorevoli che mi aiutano a raggiungere i miei obiettivi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Ho almeno un buon amico con cui posso essere me stesso e condividere gioie e dolori.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Ciò che è finito, per me appartiene al passato. Non verso lacrime per le cose perdute.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Mi fido anche del mio intuito e del mio istinto quando devo prendere decisioni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. È facile per me chiedere consigli e supporto quando serve.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Mi assumo la responsabilità dei miei fallimenti e dei miei successi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Parto dal presupposto che alla fine ci sia una soluzione per ogni problema.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. In linea di massima credo di essere in grado di portare a termine tutto ciò che mi sono prefissato.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ho dei modelli e/o dei mentori che mi ispirano e mi guidano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Ho il controllo di me stesso e delle mie emozioni e non ho bisogno di un aiuto esterno per liberarmi dai sentimenti negativi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Ho sviluppato delle strategie di risoluzione dei problemi che funzionano per me e ne sono consapevole.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Se non riesco a fare qualcosa una volta, ci provo di nuovo e, se necessario, in modo diverso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Sono consapevole che non posso realizzare grandi profitti nella vita senza rischiare perdite.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Ho una visione chiara della mia vita. ○ ○ ○ ○ ○
23. Conosco i miei punti di forza e le mie debolezze e mi assumo la responsabilità di ciò di cui ho bisogno. ○ ○ ○ ○ ○
24. Non sono alla ricerca di colpevoli o di errori, ma di soluzioni. ○ ○ ○ ○ ○
25. Non perdo tempo a lamentarmi di cose che non posso cambiare. ○ ○ ○ ○ ○
26. Non perdo il senso dell'umorismo anche in situazioni critiche. ○ ○ ○ ○ ○
27. So quali valori e convinzioni rimangono validi per me anche in tempi di crisi. ○ ○ ○ ○ ○
28. Tutto sommato, mi considero una persona felice. ○ ○ ○ ○ ○

## Analisi

**Sommate i punti delle rispettive dichiarazioni e inserite la somma per le singole competenze chiave della resilienza.**

Competenza chiave	Affermazioni	Somma
Accettazione	1, 11, 21, 25	_____
Atteggiamento interiore positivo	6, 8, 26, 28	_____
Autoefficacia	7, 12, 16, 19	_____
Fare rete	4, 10, 13, 17	_____
Assumersi responsabilità	2, 14, 18, 23	_____
Orientamento alle soluzioni	3, 15, 20, 24	_____
Orientamento al futuro	5, 9, 22, 27	_____
<b>Somma totale</b>		_____

### Da 28 a 55 punti

Rimane ancora molto da scoprire. Trovate difficile gestire la pressione? Le critiche vi feriscono? Vi capita di sentirvi impotenti e senza speranza? Nell'articolo del blog trovate suggerimenti ed esercizi su come rafforzare costantemente la vostra resilienza.

### Da 56 a 83 punti

La vostra resilienza vi offre alcuni punti di forza, ma in alcuni settori avete ancora bisogno di sviluppare una resilienza maggiore. Nell'articolo del blog trovate consigli ed esercizi su come sviluppare la vostra resilienza in modo mirato in queste aree.

### Da 84 a 111 punti

Avete già ottime capacità di resilienza e siete ben preparati. Continuate a coltivare la vostra resilienza. L'articolo del blog fornisce consigli ed esercizi su come lavorare consapevolmente su quelle aree in cui avete un punteggio basso.

### Da 112 a 140 punti

Siete a buon punto in tutte le aree e la vostra resilienza è molto forte. Il vostro atteggiamento e le vostre azioni vi danno la flessibilità e la forza interiore per superare a pieni voti anche le crisi future. Complimenti!