



1° INCONTRO

Lo Stile Comunicativo nel Litigio Strumenti per un dialogo consapevole





TEST STILE COMUNICATIVO

con la Dott.ssa Marina Carlotta Peruzzo

Psicologa Clinica, Criminologa, Mindfulness Coach e Psicoterapeuta Analista
Transazionale

INDICE

TEST STILE COMUNICATIVO	2
INDICE	2
OBIETTIVO E DOMANDE	3
COME SVOLGERE IL TEST	3
INIZIAMO	4
COME CALCOLARE IL PUNTEGGIO	6
RISULTATI	7



| Clicca sul capitolo che ti interessa per arrivarci direttamente |



OBIETTIVO E DOMANDE

In questo Test, scoprirai qual è il tuo stile di comunicazione: assertivo, passivo o aggressivo.

Se hai dei dubbi puoi riguardare il Webinar in cui abbiamo eseguito il Test insieme alla Dott.ssa Marina Carlotta Peruzzo o scriverci a info@spazioamore.com
Siamo a disposizione. Buon Test!

COME SVOLGERE IL TEST

Per ognuna delle affermazioni contenute nelle pagine seguenti, indica se essa descrive esattamente o meno un aspetto del tuo comportamento.

Scegli la tua risposta ad ogni affermazione tra le cinque possibilità seguenti e indicale con la lettera scelta, nello spazio corrispondente:

- A. Per nulla
- B. Un poco
- C. Abbastanza
- D. Molto
- E. Moltissimo

Accertati di valutare accuratamente ogni affermazione. Nel caso in cui avessi dei dubbi riguardo la risposta da dare, scegli quella che ritieni più rappresentativa della tua personalità.



INIZIAMO

_____ * 1. La maggior parte delle persone sembra essere più aggressive o più sicure di quanto io sia.

_____ * 2. Ho avuto delle perplessità a chiedere o ad accettare degli appuntamenti per la mia "timidezza".

_____ 3. Se al ristorante mi viene servito qualcosa che non è preparato in maniera soddisfacente, mi lamento di questo col cameriere o la cameriera.

_____ * 4. Sono attento nel cercare di evitare di ferire i sentimenti delle altre persone, anche quando sento di essere stato offeso.

_____ * 5. Se un commesso si è dato un gran da fare nel mostrarmi certi articoli da vendere, senza che io abbia trovato qualcosa di molto adatto alle mie esigenze, ho difficoltà nel dire "no grazie, non lo acquisto".

_____ 6. Quando mi viene chiesto di fare qualcosa, io insisto nel sapere il perché.

_____ 7. A volte io cerco una buona e vivace discussione.

_____ 8. Io miro a farmi avanti come la maggior parte delle persone nella mia condizione.

_____ * 9. Il comportarmi onestamente spesso avvantaggia gli altri nei miei confronti.

_____ 10. Mi piace dare il via alla conversazione con persone appena conosciute o con estranei.



_____ * 11. Spesso non so cosa dire quando mi trovo con persone attraenti del sesso opposto.

_____ * 12. Esito se c'è da prendere contatto telefonico con aziende commerciali o con Istituzioni.

_____ * 13. Se dovessi chiedere o un posto di lavoro o l'ammissione ad una certa scuola, preferirei farlo scrivendo delle lettere piuttosto che sostenendo un colloquio diretto.

_____ * 14. Trovo imbarazzante restituire della merce.

_____ * 15. Se un parente stretto e tenuto in considerazione mi sta annoiando con i suoi discorsi, preferirei soffocare il mio modo di sentire, piuttosto che esprimere la mia noia.

_____ * 16. Ho evitato di fare delle domande per paura di sembrare stupido.

_____ * 17. Durante una discussione, a volte ho paura di agitarmi tanto da cominciare a tremare tutto.

_____ 18. Se un conferenziere conosciuto e rispettato fa un'affermazione che penso sia sbagliata, farò in modo che poi la sala abbia modo di ascoltare anche il mio punto di vista.

_____ * 19. Evito di discutere sui prezzi con impiegati e venditori.

_____ 20. Quando ho fatto qualcosa di importante e degno di attenzione, faccio in modo che gli altri lo vengano a sapere.

_____ 21 Sono aperto e franco per quello che riguarda i miei sentimenti.



_____ 22. Se qualcuno sta diffondendo falsità e malignità sul mio conto, faccio in modo di incontrarlo subito per affrontare il fatto.

_____ *23 Spesso ho difficoltà nel dire “no” agli altri.

_____ *24. Tendo a tenermi dentro tutto piuttosto che fare scenate.

_____ 25. Esprimo delle lamentele per un servizio scadente in un ristorante o in un altro posto.

_____ *26. Quando mi si fa un complimento, qualche volta, per l'imbarazzo, non so che dire.

_____ 27. Se una coppia vicino a me, al cinema o a una conferenza, stesse parlando a voce piuttosto alta, gli chiederei di smettere o di continuare la conversazione altrove.

_____ 28. Chiunque tenti di passarmi avanti in una fila poiavrà a che fare con me.

_____ 29 Faccio presto a esprimere un'opinione.

_____ *30 Ci sono delle volte in cui non riesco proprio a dire niente.



COME CALCOLARE IL PUNTEGGIO

Per gli items con asterisco (*):

A. = 0

B. = 1

C. = 2

D. = 3

E. = 4

Per gli items senza asterisco:

A. = 4

B. = 3

C. = 2

D. = 1

E. = 0

RISULTATI

Tra 40 e 67 siete **assertivi**

Maggiore di 68 siete **passivi**

Minore di 39 siete **aggressivi**