

# QUESTIONARIO SULLA RESILIENZA



Istruzioni: per ciascuna affermazione assegnare un punteggio compreso tra 1 e 5, dove 1 significa che l'affermazione non riflette il mio comportamento, mentre 5 riflette e descrive molto me stesso.

1	In una situazione critica o caotica mantengo la calma e mi concentro su ciò che è utile da fare	
2	Sono un ottimista, vedo le difficoltà come qualcosa che può essere superato	
3	Tollero bene ambiguità e incertezze nelle situazioni più disparate	
4	Mi adatto rapidamente ai cambiamenti e sono abile nell'uscire dalle situazioni difficili	
5	Sono un tipo allegro, vedo il lato comico anche nelle situazioni difficili. Riesco a ironizzare su me stesso	
6	Sono in grado di riprendermi da sconfitte e traumi. Ho amici con cui parlare, sono in grado di esprimere i miei sentimenti e di chiedere aiuto agli altri. I sentimenti di rabbia, sconfitta e scoraggiamento non durano a lungo	
7	Ho fiducia in me stesso e mi apprezzo	
8	Sono curioso, faccio domande, mi piace sapere come funzionano le cose e approfondire. Mi piace tentare strade nuove	
9	Dalla mia esperienza e da quella degli altri cerco di apprendere cose nuove e importanti	
10	Nel risolvere i problemi uso la logica, il buon senso, l'esperienza o la creatività	

11	Se mi capita di essere chiamato a coordinare gruppi o attività mi sento a mio agio	
12	Sono una persona ottimista e pessimista, istintivo e prudente, altruista ed egoista, ma questa mia paradossale complessità mi fa sentire a mio agio. Sono flessibile ma al tempo stesso equilibrato	
13	Nota che in situazioni diverse assumo atteggiamenti diversi, ma nel profondo rimango sempre me stesso	
14	Lavoro meglio quando sono libero di scegliere ciò che ritengo più opportuno fare in una determinata situazione lavorativa, senza seguire degli schemi ben fissi	
15	Riesco a inquadrare bene le persone che ho davanti e mi fido del mio intuito	
16	So ascoltare gli altri e riesco a percepire cosa sentono e cosa pensano	
17	Tendo a non esprimere giudizi sugli altri con gli altri	
18	Reggo bene nei momenti di difficoltà e di stress	
19	Pur essendo pronto a collaborare con gli altri quando lavoro sono uno spirito indipendente	
20	Ho tratto benefici e insegnamenti dalle esperienze negative	
<b>Totale</b>		

Fate la somma dei punteggi così ottenuti - 60 è indicativamente il punteggio della sufficienza, ma indica che comunque dobbiamo lavorarci per essere resilienti

**Importante!** Focalizzate l'attenzione sui singoli comportamenti e cui avete assegnato un punteggio basso