

FRIDA@WORK

S.V.O.L.T.E. Superare la violenza con Orientamento, Lavoro, Tirocini, Esperienze formative P.O.R. Campania FSE 2014-2020 Ob.SP 7 Azione 9.2.3 (DGR n.616 del 08/11/2016)

TEST DI AUTOVALUTAZIONE DELLE CARATTERISTICHE PERSONALI

DI

Nome e Cognome..... Età

Data

Indica quali delle seguenti caratteristiche personali ritieni di possedere (massimo 15 indicazioni)

Abile	Comprensiva	Esigente
Accomodate	Conoscitrice	Estroversa
Acuta	Corretta	Esuperante
Adattabile	Cosciente	Fantasia
Aggressiva	Costante	Fedele
Aperta alle opportunità	Creativa	Fidata
Avventata	Curiosa	Fiduciosa in te stessa
Benevola	Decisa	Fiera
Calcolatrice	Determinata	Forte
Calma	Diligente	Fredda
Carismatica	Disponibile	Furba
Delegante	Documentata	Generosa
Coerente	Dominante	Gioiosa
Coinvolgente	Dotata di self-control	Gratificante
Collaborativa	Efficiente	Grata agli altri
Competente	Energica	Impulsiva
Coinvolgente	Entusiasta	Inarrestabile

“Centro Antiviolenza Frida”

C.so Marzio Carafa, 82032 Cerreto Sannita (BN) Tel. e fax. 0824/1623142

antiviolenzafrida@libero.it

Indipendente	Puntuale
Individualista	Rapida
Indulgente	Rassicurante
Ingegnosa	Rigorosa
Insistente	Riservata
Intelligente	Risoluta
Intraprendente	Sensibile
Introspettiva	Sicura di sé
Intuitiva	Sincera
Irremovibile	Socievole
Irruente	Sofisticata
Leale	Sognatrice
Meritevole	Solidale
Meticolosa	Spavalda
Metodica	Spregiudicata
Noiosa	Tenace
Obiettiva	Trainante
Obbediente	Umile
Opportunista	Vigile
Ordinata	Vigorosa
Originale	Zelante
Ottimista	
Pacata	
Passiva	
Perseverante	
Perspicace	
Persuasiva	
Pianificatrice	
Pratica	
Pigra	
Prepotente	
Professionale	
Programmatrice	
Proiettata in avanti	
Pronta	
Pronta al cambiamento	
Propositiva	
Protettiva	
Prudente	

NOTE PER L'OPERATORE

Dopo aver individuato le caratteristiche di personalità:

- chiedere di indicare con + quelle che si ritengono positive e con - quelle negative;
- associare quelle simili e sceglierne una;
- riscrivere l'elenco rileggendolo e commentandolo insieme