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)

INVENTARIO RIASSUNTIVO DI CONSAPEVOLEZZA SULL'IMMAGINE DEL SE'

DI

Nome e Cognome…… Età ……

Data ……

Aspetto fisico

Punti forti…… punti deboli……

Punti forti…… punti deboli……

Punti forti…… punti deboli……

Abilità intellettuali

Punti forti…….. punti deboli……

Punti forti…….. punti deboli……

Punti forti…….. punti deboli……

"Centro Antiviolenza Frida"
C.so Marzio Carafa, 82032 Cerreto Sannita (BN) Tel. e fax. 0824/1623142
antiviolenzafrida@libero.it

Caratteristiche di personalità

Punti forti……. punti deboli……

Punti forti……. punti deboli……

Punti forti……. punti deboli……

Relazioni interpersonali

Punti forti…… punti deboli……

Punti forti…… punti deboli……

Punti forti……. punti deboli……

Risorse individuali

Punti forti…… punti deboli……

Punti forti…… punti deboli……

Punti forti…… punti deboli……

Competenze extrascolastiche

Punti forti…… punti deboli……

Punti forti…… punti deboli……

Punti forti…… punti deboli ……..

Motivazione allo studio e/o al lavoro

Punti forti…… punti deboli……

Punti forti…… punti deboli……

Punti forti…… punti deboli……

Metodo di studio

Punti forti…… punti deboli……

Punti forti…….. punti deboli……

Punti forti…….. punti deboli……

Autostima

Punti forti…….. punti deboli……

Punti forti…….. punti deboli……

Punti forti……. punti deboli……

Tra le capacità indicate nella lista, scrivi nelle righe sottostanti quelle che ritieni ti caratterizzino di più (max 5), associando a ciascuna un breve esempio di come l'hai acquisita o dimostrata nello studio, nel lavoro, nel tempo libero, …

Le mie capacità	Situazioni esemplificative
1	
2	
3	
4	
5	

Tra le capacità indicate nella lista, scrivi nelle righe sottostanti quelle che ritieni invece di dover sviluppare e/o rinforzare (max 5), associando a ciascuna una breve spiegazione.

Le capacità da sviluppare	Ragioni
1	
2	
3	
4	
5	