

HAI FIDUCIA IN TE STESSO?

Questo semplice questionario rientra nella tipologia *strumenti di empowerment e autoefficacia* ed è adatto all'utilizzo con utenti giovani e in particolare con coloro che presentano qualche forma di disagio perché non richiede una capacità di autoanalisi particolarmente strutturata o articolata. Può fornire indicazioni attendibili sul grado di fiducia che la persona ripone in se stessa, ma soprattutto costituisce una buona base per l'operatore per avviare con l'utente la riflessione sul tema.

I commenti sui vari risultati si possono utilizzare come punto di partenza; della discussione. Non costituiscono un responso "scientifico", ma affidano alla sensibilità e al buon senso dell'operatore il compito di calibrarli sull'utente e, se necessario, modificarli durante il colloquio.

PROFILI

A: Hai scelto il percorso più grintoso. Probabilmente sei molto sicuro di te, hai fiducia nelle tue capacità e niente può fermarti. Ma fai attenzione perché un'eccessiva sicurezza personale può impedirti di riconoscere i tuoi limiti o quelli del contesto e, quindi, di impegnarti per superarli.

B: Stai bene con te stesso e con gli altri: Sei molto equilibrato e realista. Anche se sai di non essere Superman, non ti lasci abbattere facilmente dalle difficoltà e affronti la vita con coraggio.

C: La fiducia in te stesso ogni tanto vacilla. Ci sono momenti in cui l'insicurezza può bloccarti. Cerca di reagire: anche in situazioni difficili hai capacità e risorse da valorizzare.

D: Talvolta non ti valorizzi come meriti. Dovresti considerare non solo le tue difficoltà, ma anche e soprattutto le tue risorse.

E: Hai poca fiducia in te stesso, forse sei anche un po' timido, certo piuttosto insicuro. Individua almeno un obiettivo che ti interessa e impegnati per raggiungerlo: un piccolo successo ti darà fiducia e scoprirai di essere molto meglio di quanto tu stesso non creda.

F: La sfiducia in te stesso spesso ostacola la tua serenità e perseveranza. Parla con una persona che possa capirti ed incoraggiarti: Fatti qualche nuovo amico e cerca di muoverti, di fare e di pensare. Proiettandoti all'esterno riuscirai a scoprire che possiedi molte risorse.