

Adesso tu: Attività: Relazionarmi con gli altri

Test: Cosa so fare già bene? Cosa potrei sviluppare e migliorare?

Valuta da 0 (per nulla) a 10 (benissimo) queste abilità:

Ascoltare con attenzione	
Dare la mia opinione senza ferire e con rispetto	
Riconoscere il "buono" negli altri e dare un feedback positivo	
Porre limiti con rispetto	
Pedir perdón	
Accettare critica senza offendermi	
Usare un tono di voce rispettoso	
Saper dire di no senza sentirsi in colpa	
Chiedere chiaramente ciò di cui ho bisogno	
Dare valore a ciò che l'altro sente	
Chiedere il permesso per dare la mia opinione con rispetto	