



Troverai qui di seguito una serie di **domande stimolo**. Ti possono essere utili per un momento di riflessione, come occasione di ragionare su te stesso in relazione al cluster di Human Focus **Persona** e alle capacità nelle quali si articola.

E' un documento che resterà unicamente a te , per iniziare a intraprendere il tuo percorso: sentiti libero di compilare o meno i campi a tuo piacimento, se vuoi stamparlo e tenere traccia per aiutarti a ricordare o tornarci a pensare a distanza di tempo



AUTOCONSAPEVOLEZZA E RESPONSABILITÀ	È l'essere consapevoli di sé, mettendosi in discussione e assumendosi le proprie responsabilità.	Essere consapevoli di sé e mettersi in discussione. Assumersi le proprie responsabilità.
RESILIENZA	È la capacità di reagire alle situazioni di difficoltà, di affrontare i propri errori traendone spunti di miglioramento.	Gestire le situazioni difficili e gli errori.
ENJOYMENT	È avere passione e trovare soddisfazione in quello che si fa.	Trasmettere passione agli altri.
CREDIBILITÀ	È l'agire con trasparenza, integrità, responsabilità e in modo coerente, diventando così un esempio.	Agire con coerenza e affidabilità. Agire con trasparenza, integrità e responsabilità diventando così un esempio.

1. Il feedback è uno scambio comunicativo tra due persone focalizzato su un comportamento, teso a spiegarne l'impatto. Può essere un feedback positivo o di miglioramento.

In che modo reagisci, di solito, quando ricevi un feedback di miglioramento?

- Preoccupato, a disagio temo che possa intaccare la mia immagine o addirittura la mia autostima
- Frustrato, non amo riceverne
- Sereno, è per me un'opportunità per acquisire una migliore autoconsapevolezza
- Curioso, è interessante vedere da un lato che non è il mio, da un'altra prospettiva
- Arrabbiato, mi dà fastidio essere frainteso o peggio ripreso
- Altro

In che modo Ti senti invece di solito quando devi dare un feedback di miglioramento?

La tua reazione cambia a seconda dell'interlocutore dal quale ti viene il feedback? O al quale lo vuoi dare? Se sì, come cambia?



2. Passando ad un altro tema, pensa ad una **situazione difficile** che hai **superato** che abbia messo alla prova la tua **resilienza**.
Ricorda gli aspetti caratterizzanti la situazione e rifletti: di quali strategie ti sei servito per gestirla?

3. “L’agire con **trasparenza, integrità, responsabilità** e in modo **coerente**, diventando così un **esempio**”. Quanto è diffuso questo comportamento all’interno della tua unità organizzativa?
Ci sono o ci sono stati dei colleghi, dei capi, dei collaboratori che ricordi come di esempio per te e per gli altri ?

- ☐ Per nulla
- ☐ Poco
- ☐ Né poco né molto
- ☐ Molto
- ☐ Moltissimo

Motiva la tua risposta e tieni traccia degli episodi che ti sono venuti in mente