

divertente  
amante del rischio  
insistente  
il migliore  
riflessivo  
tollerante  
onesto  
curioso  
competitivo  
socievole  
volubile  
intelligente

buono  
diverso  
prudente  
aggressivo  
deduttivo  
fiducioso  
collaborativo  
silenzioso  
chiacchierone  
generoso  
buon ascoltatore  
carismatico

confusionario  
ambizioso  
riservato  
creativo  
produttivo  
obbediente  
studioso  
sincero  
sicuro di sé  
spontaneo  
sensibile  
disponibile

# GLI STILI RELAZIONALI

Completa la scheda scrivendo alcune situazioni in cui ti sei trovato a comportarti in modo aggressivo o passivo. Poi scrivi come avrebbe potuto essere il tuo comportamento assertivo.

<i>Modalità assertiva</i>	
<i>Cosa ho fatto</i>	
<i>Situazione</i>	

## SEGNALI DI ATTENZIONE

Rispondi alle domande qui sotto da solo, poi confronta le tue risposte con quelle dei tuoi compagni.

- Da quali atteggiamenti riesci a capire che l'altro non è interessato a ciò che stai dicendo?

.....  
 .....

- Da quali atteggiamenti riesci a capire che l'altro ti sta ascoltando?

.....  
 .....

- Da quali atteggiamenti riesci a capire se l'altro non ha più voglia di parlare?

.....  
 .....

- Da quali atteggiamenti riesci a capire che l'altro è stato colpito da ciò che hai detto?

.....  
 .....

- Da quali atteggiamenti riesci a capire che l'altro sta pensando ad altro mentre parli?

.....  
 .....

- Rifletti sulle risposte che hai dato. Quali di questi atteggiamenti sono anche tuoi?

.....  
 .....

- Cosa potresti fare per migliorare la tua capacità di empatizzare con l'altro?

.....  
 .....