



## ALLENAMENTO MENTALE

# MISURA LE TUE 8 PRINCIPALI COMPETENZE RELAZIONALI





## **Le 8 principali competenze Relazionali:**



- 1. Auto gestione**
- 2. Ascolto**
- 3. Capacità empatiche**
- 4. Capacità di Feedback**
- 5. Motivazione**
- 6. Gestione delle aspettative e conflitti**
- 7. Storytelling**
- 8. Saper dire di No**



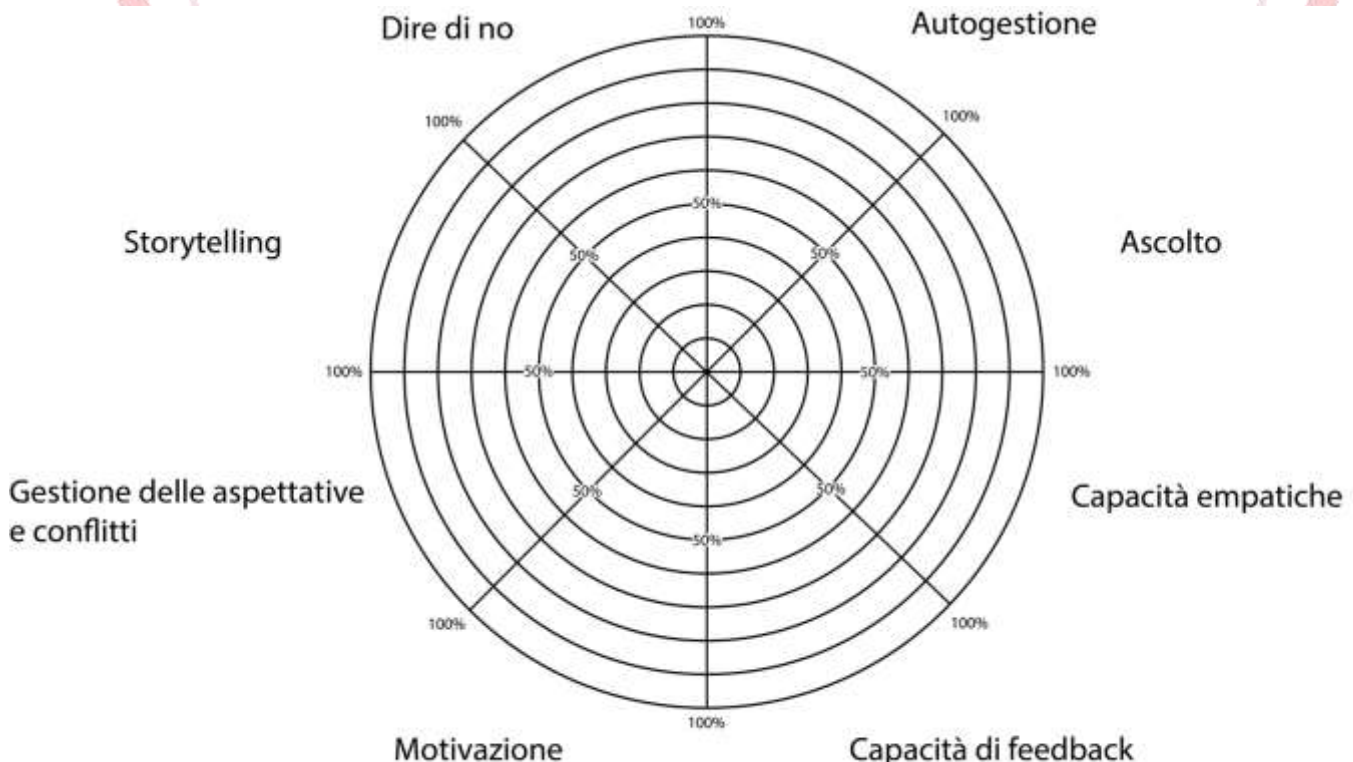


**ORA TOCCA A TE!**

## LA RUOTA DELLE COMPETENZE PROFESSIONALI

Per ogni area, colora dal centro verso l'esterno in base al tuo grado di soddisfazione negli ultimi 12 mesi.

Da 0 a 100, quanto ti soddisfa la tua ruota nelle principali aree?





## Scrivi le % colorate nelle varie aree

- 1. Autogestione \_\_\_\_\_%
- 2. Ascolto \_\_\_\_\_%
- 3. Capacità empatiche \_\_\_\_\_%
- 4. Capacità di Feedback \_\_\_\_\_%
- 5. Motivazione \_\_\_\_\_%
- 6. Gestione delle aspettative e conflitti \_\_\_\_\_%
- 7. Storytelling \_\_\_\_\_%
- 8. Saper dire di No \_\_\_\_\_%

**Cosa pensi e provi ad osservare la tua Ruota e le percentuali scritte?**

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

**Ti saresti mai immaginato un risultato simile? Sei sorpreso o hai confermato ciò che pensavi? E quale area ti colpisce di più?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

La ruota ti ha dato la possibilità di misurare le tue competenze Relazionali con una visione generale, ora vogliamo andare in profondità.

In base a ogni area e al tuo grado di soddisfazione colorato nella ruota, scrivi in modo analitico e specifico quali sono i tuoi punti di forza e quali invece sono i punti da migliorare a tuo parere.





<b>AUTO GESTIONE</b>	
<b>Punti di forza</b>	<b>Punti da migliorare</b>

<b>ASCOLTO</b>	
<b>Punti di forza</b>	<b>Punti da migliorare</b>





<b>CAPACITÀ EMPATICHE</b>	
<b>Punti di forza</b>	<b>Punti da migliorare</b>

<b>CAPACITÀ DI FEEDBACK</b>	
<b>Punti di forza</b>	<b>Punti da migliorare</b>





<b>MOTIVAZIONE</b>	
--------------------	--

<b>Punti di forza</b>	<b>Punti da migliorare</b>
-----------------------	----------------------------

--	--

<b>GESTIONE DELLE ASPETTATIVE E CONFLITTI</b>	
---	--

<b>Punti di forza</b>	<b>Punti da migliorare</b>
-----------------------	----------------------------

--	--







<b>STORYTELLING</b>	
<b>Punti di forza</b>	<b>Punti da migliorare</b>

<b>SAPER DIRE DI NO</b>	
<b>Punti di forza</b>	<b>Punti da migliorare</b>





Se hai compilato in modo specifico e profondo ogni punto di forza e di miglioramento, ora hai ben chiaro di dove è necessario rivolgere la tua attenzione e i tuoi prossimi allenamenti mentali.



***Condividi con noi!***

*Scrivi sul Gruppo Facebook HCA MasterClass quale area hai bisogno di rafforzare maggiormente e in quale invece sei già forte.*

