



Punti di Forza by Marco Adragna

I tuoi punti di forza possono aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi sentimentali e professionali: per usarli e comunicarli al meglio è importante conoscerli bene.

Istruzioni:

1. Leggi l'Elenco Qualità per intero. Troverai 24 **qualità caratteriali divise in 6 gruppi. Segna sull'elenco tutte le qualità che sembrano descrivere**, almeno in parte, lati positivi del tuo carattere.
2. Rileggi la lista una seconda volta identificando le qualità che hai manifestato più di frequente *in situazioni concrete vissute negli ultimi sei mesi*. Se hai segnato più di cinque qualità, elimina quelle che non ti fanno sentire bene quando le usi. Ad esempio, se sei capace di guidare un gruppo, ma farlo ti stressa, elimina la leadership.
3. Scrivi le qualità rimaste alla fine della lista. Questi sono i tuoi punti di forza caratteriali.
4. *Ora pensa a cos'altro ti piace di te*. Includi caratteristiche fisiche, preparazione culturale, comportamenti, valori, capacità professionali, etc. *Aggiungi altri punti di forza alla lista finale*.

ELENCO QUALITÀ (24 qualità caratteriali raggruppate in 6 aree tematiche.)

Saggezza e conoscenza – capacità che riguardano l'acquisizione e l'uso della conoscenza.

- **Creatività**: Pensare nuovi modi di fare le cose. Include capacità artistiche ma non si limita solo a quelle.
- **Curiosità**: Interessarsi ad esperienze nuove. Essere affascinati da un argomento o dalle persone che si incontrano. Esplorare e scoprire.
- **Giudizio**: Capacità di pensare le cose "per bene" e di non saltare subito alle conclusioni. Essere capaci di cambiare opinione se nuove informazioni suggeriscono di farlo.
- **Passione nell'imparare**: Piacere nell'acquisire la conoscenza completa di un argomento.
- **Saggezza**: Capacità di offrire consiglio agli altri. Avere un modo di vedere il mondo che ha significato per se e per gli altri.

Coraggio – capacità di raggiungere un obiettivo superando le resistenze interne ed esterne.

- **Coraggio:** Non indietreggiare davanti a minacce e difficoltà. Fare qualcosa che si considera necessario anche quando è impopolare.
- **Perseveranza:** Finire ciò che si è iniziato. Trovare piacere nel completare le cose.
- **Onestà:** Presentarsi con sincerità ed accettare la responsabilità per azioni ed emozioni.
- **Vitalità:** Approcciare la vita con entusiasmo ed energia.

Umanità – capacità interpersonali che includono il prendersi cura ed il fare amicizia con gli altri.

- **Amore:** Dare valore alle relazioni intime con le persone, sia nell'amicizia che nelle relazioni romantiche. Provare piacere nel prendersi cura di una persona cara.
- **Generosità:** Fare favori con piacere.
- **Intelligenza Sociale:** Comprendere le motivazioni e le emozioni che spingono le persone ad agire. Capire cosa “è giusto” fare nelle differenti situazioni sociali. Comprendere cosa stimola persone diverse a fare quello che fanno.

Giustizia – capacità che facilitano la vita di gruppo

- **Responsabilità Sociale:** Lavorare bene in gruppo. Fare la propria parte. Essere leali verso il gruppo.
- **Giustizia:** Trattare tutte le persone in modo corretto. Evitare che i sentimenti personali influenzino decisioni professionali riguardanti altre persone. Dare un'opportunità a tutti.
- **Leadership:** Incoraggiare un gruppo di cui si è parte a raggiungere un obiettivo mantenendo allo stesso tempo buone relazioni. Organizzare attività di gruppo.

Temperanza – punti di forza che proteggono dagli eccessi.

- **Perdono:** Perdonare chi ha sbagliato.
- **Modestia:** Non pensarsi più importanti di tutte le altre persone.
- **Prudenza:** Fare attenzione ed evitare rischi inutili.
- **Autodisciplina:** Capacità di regolare e controllare i propri desideri e le proprie emozioni.

Trascendenza – punti di forza che ci connettono a qualcosa di più grande e danno senso alla vita

- **Sensibilità al bello:** Notare ed apprezzare la bellezza in tutte le sue forme, dalla natura, all'arte, dalla scienza, alla musica.
- **Gratitudine:** Essere consapevoli delle cose positive che ci capitano. Dedicare tempo a ringraziare.
- **Speranza ed Ottimismo:** Aspettarsi il meglio dal futuro mentre si lavora per ottenerlo.
- **Comicità:** Divertirsi a stuzzicare giocosamente. Capacità di far sorridere le altre persone.
- **Spiritualità:** Avere una concezione dello scopo e del significato della vita che danno conforto. Avere un senso di qual è il proprio posto nello schema delle cose.

10 PUNTI DI FORZA (le 5 qualità caratteriali che più ti rappresentano e altre 5 cose che apprezzi di te)

I miei 5 punti di forza sono: (questi sono i punti di forza *caratteriali* scelti dall'elenco)

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Altre 5 cose che apprezzo di me sono: (ad esempio una parte del tuo corpo che ti piace, una materia in cui andavi bene a scuola, un hobby in cui sei bravo, una cosa che sai fare bene a lavoro, un'amicizia di cui sei fiero, un rapporto con un parente che sei riuscito a migliorare, un'esperienza spirituale che ti ha colpito, un piccolo obiettivo personale o professionale che hai raggiunto.)

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

Nota: Il questionario che hai appena completato è un adattamento delle "Character Strength" di Martin Seligman. Puoi trovare altre informazioni (in inglese) su www.authentic happiness.sas.upenn.edu