

## LE TUE COMPETENZE AKI ALL'INIZIO DELLA TUA ESPERIENZA DI MOBILITÀ

Nome:

Data odierna:

Cognome:

Tipo di mobilità (stage, volontariato):

Programma:

Da..... a .....

Nome dell'organizzazione ospitante:

### **Quali competenze dalla mia esperienza di mobilità internazionale dovrei valorizzare?**

Stai iniziando la tua esperienza di mobilità nel corso della quale potrai rafforzare o sviluppare competenze che ti serviranno professionalmente, personalmente e come cittadino.

Al termine della tua esperienza di mobilità, ti invieremo **un documento personalizzato** che ti permetterà di identificare le tue competenze e determinare i tuoi punti di forza per enfatizzarli al meglio.

Questo questionario deve essere compilato **da 7 a 15 giorni dopo l'arrivo all'estero** ed è il primo passo di questo processo. Il secondo passo consisterà nel compilare lo stesso questionario qualche giorno prima della fine della vostra esperienza di mobilità.

#### **Istruzioni:**

- Ricorda: questa non è una valutazione. L'idea è di aiutarti a identificare le tue competenze, è possibile evidenziare i risultati dell'apprendimento della tua esperienza.
- Seleziona una o più istruzioni a seconda di ciò che ti soddisfa meglio in ciascuna serie. Puoi scegliere di non rispondere (N / R).
- **Pensa alle diverse situazioni che hai vissuto all'estero (durante il tuo stage o la tua esperienza di volontariato, durante la vita di tutti i giorni) per fare la scelta migliore.**
- Se vuoi, illustra la tua scelta con l'esempio di una situazione che hai vissuto all'estero.

Se hai qualche domanda in merito al questo questionario, non esitare a contattare l'organizzazione che ti ha permesso di partire.

### Serie 1

Per me, la critica è costruttiva. Mi aiuta a sviluppare il mio punto di vista.	
Esprimo le mie idee senza imporle.	
Mi sento a mio agio con le persone che hanno opinioni diverse dalla mia.	
Ascolto l'opinione delle persone che mi circondano.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 2

Mi permetto di esprimere le mie scelte e opinioni.	
Il mio ruolo in un gruppo è basato su quello che sono capace di fare.	
Osservo il mio contesto per agire al meglio.	
Mi esprimo senza sentirmi turbato dalla critica.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 3

Posso diventare parte di una rete esistente di persone.	
Posso creare una mia rete di contatti.	
Posso mantenere legami con la mia rete comunicando regolarmente con le persone (incontri e social network).	
Posso ampliare la mia rete aggiungendo nuove persone (incontri e social network).	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 4

Prima di agire, prendo in considerazione le risorse e i vincoli del contesto.	
Prima di agire, analizzo la situazione.	
Prima di accettare di fare qualcosa, mi assicuro di capire cosa si aspettano da me.	
Prima di agire, sviluppo un piano d'azione.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 5

Do inizio al/ai cambiamento/i.	
Partecipo attivamente al cambiamento suggerendo proposte.	
Ho molte idee (immagino diversi modi di fare le cose).	
Imparo nuove competenze, tecniche e metodi per gestire al meglio il cambiamento.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 6

In caso di fallimento, non rinuncio e cerco di reagire.	
Prendo iniziative (faccio cose senza aspettare che qualcuno me lo chieda).	
Mi chiedo cosa possa fare analizzando miei punti di forza (conoscenze, abilità, qualità personali) e i miei limiti.	
Accetto le sfide, ovvero fare ciò che non sono abituata a svolgere.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 7

Cambio i miei piani e il modo di fare le cose quando affronto una circostanza imprevista.	
Posso trovare le risorse necessarie per adattarmi.	
Mi adatto al cambiamento senza perdere l'efficienza.	
Sono pronto a lasciarmi alle spalle i miei riferimenti e cambiare le mie abitudini.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 8

Adatto il mio modo di comunicare a seconda delle persone con cui mi trovo.	
Comunico facilmente con persone nuove.	
Ascolto gli altri.	
Mi metto al posto degli altri per capire come si sentono.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 9

Confronto le diverse culture (costumi, valori, abitudini ...) di coloro che mi circondano con la mia.	
Faccio domande per capire le differenze culturali.	
Non esito ad andare verso l'ignoto.	
Sono interessato agli altri.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 10

Spiego ad altri come può essere risolto un problema.	
Di fronte a un problema chiedo aiuto, se necessario.	
Trovo una soluzione quando si verifica un problema.	
Posso prevedere problemi che potrebbero verificarsi.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 11

Prendo le decisioni con gli altri.	
Cerco di non prendere rischi inutili, per me e per gli altri.	
Sono responsabile delle mie azioni: posso spiegarle e accettare le conseguenze.	
Sostengo le decisioni prese collettivamente.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 12

In un gruppo identifico chiaramente il ruolo e il posto di tutti.	
Partecipo ad attività di gruppo per raggiungere un obiettivo comune.	
Quando sono in un gruppo aiuto gli altri a svolgere le loro mansioni.	
In un gruppo l'interesse collettivo vien prima del mio.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 13

Sono consapevole dei miei punti di forza (conoscenza, abilità, qualità personali).	
Conosco i miei limiti.	
Quando agisco tendo a superare i miei limiti.	
Lavoro sui miei punti deboli per trasformarli in punti di forza.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

### Serie 14

Capisco cosa si può guadagnare o perdere nel cambiamento.	
Capisco le cause del cambiamento.	
Analizzo il cambiamento, pur mantenendo uno spirito critico.	
Non temo il cambiamento (l'ignoto): lo accolgo.	
N/R	
<b>Esempio:</b>	

## Serie 15

Mi arricchisco della diversità che mi circonda.	
Sono interessato agli altri e alle loro differenze.	
Condivido le mie differenze con gli altri (condivido la mia cultura con loro).	
Sono consapevole della diversità delle persone intorno a me (valori, modi di fare, pensare ...).	
N/R	
<b>Esempio:</b>	