

## AUTOVALUTAZIONE

Come giudichi i tuoi **interessi** e **le tue capacità** fisiche, intellettuali e personali? Leggi bene le affermazioni. Giudica quanto esse sono vere nel tuo caso:

- ++** Molto vero
- +** Vero
- Solo in parte vero
- Per niente vero
- N** Non riesco a giudicare

<b>Interessi</b>	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>--</b>	<b>N</b>
Sto volentieri all'aperto.	<input type="checkbox"/>				
Sto volentieri all'interno.	<input type="checkbox"/>				
Lavoro volentieri manualmente.	<input type="checkbox"/>				
Mi muovo volentieri.	<input type="checkbox"/>				
Lavoro volentieri in modo esatto.	<input type="checkbox"/>				
Mi interesso di cose belle (arte, moda).	<input type="checkbox"/>				
Abbellisco e decoro volentieri.	<input type="checkbox"/>				
Ho piacere per le lingue.	<input type="checkbox"/>				
Mi piace scrivere / leggere.	<input type="checkbox"/>				
Per me è importante il contatto con le persone.	<input type="checkbox"/>				
Aiuto volentieri.	<input type="checkbox"/>				
Servo volentieri.	<input type="checkbox"/>				
Creo volentieri cose nuove.	<input type="checkbox"/>				
Lavoro volentieri con generi alimentari.	<input type="checkbox"/>				
Mi interesso della cultura e della storia.	<input type="checkbox"/>				
Sono volentieri in viaggio.	<input type="checkbox"/>				
Esperimento e analizzo volentieri.	<input type="checkbox"/>				
Trasmetto volentieri il sapere ad altri	<input type="checkbox"/>				
Accetto volentieri delle responsabilità.	<input type="checkbox"/>				
Lavoro volentieri secondo delle direttive.	<input type="checkbox"/>				
Mi interesso per la tecnica.	<input type="checkbox"/>				
Lavoro volentieri in modo autonomo.	<input type="checkbox"/>				

<b>Capacità</b>	<b>++</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>--</b>	<b>N</b>
Sono abile manualmente.	<input type="checkbox"/>				
Sono abile per dei lavori piccoli e delicati.	<input type="checkbox"/>				
Ho un buon senso del gusto e dell'olfatto.	<input type="checkbox"/>				
Mi destreggio bene con i numeri.	<input type="checkbox"/>				
Sono dotato per le lingue.	<input type="checkbox"/>				
Sono bravo a modellare e creare.	<input type="checkbox"/>				
Riesco ad organizzare bene.	<input type="checkbox"/>				
Capisco in fretta ciò che di nuovo mi vien spiegato.	<input type="checkbox"/>				
Mi destreggio bene con le persone.	<input type="checkbox"/>				
Riesco a comunicare bene con le persone.	<input type="checkbox"/>				
Rimango concentrato su una cosa senza lasciarmi sviare.	<input type="checkbox"/>				
Sono ambizioso e mi adopero per raggiungere degli obiettivi.	<input type="checkbox"/>				
Mi occupo a lungo ed in modo intenso di qualcosa.	<input type="checkbox"/>				
Sono abile ad occuparmi delle macchine.	<input type="checkbox"/>				
Sono una persona, a cui si può dare fiducia.	<input type="checkbox"/>				
Ho sempre nuove idee.	<input type="checkbox"/>				
Sono ordinato.	<input type="checkbox"/>				
Sono autonomo.	<input type="checkbox"/>				
Svolgo i compiti in modo dettagliato.	<input type="checkbox"/>				
Sono diligente.	<input type="checkbox"/>				
Ho una buona capacità di immaginazione spaziale.	<input type="checkbox"/>				
Padroneggio bene la lingua orale.	<input type="checkbox"/>				
Padroneggio la lingua scritta in modo sicuro e senza errori.	<input type="checkbox"/>				

Verifica quali interessi e attività vorresti seguire di preferenza nel tuo tempo libero.  
 Confronta la tua autovalutazione con la percezione esterna.

## COP Grigioni

Ti trovi all'inizio della scelta professionale e vorresti sapere quale professione fa al caso tuo e come puoi raggiungere la tua professione da sogno? Gli orientatori ti aiutano nella scelta della tua professione.

[www.berufsbildung.gr.ch](http://www.berufsbildung.gr.ch); [biz@afb.gr.ch](mailto:biz@afb.gr.ch)

Questo foglio informativo non pretende di essere esaustivo.

© OPSC Grigioni, settembre 2024/nt