Analisi comunicativa e comportamentale

Dott. Giuliano Bruni
Sociologo

Area test

Questo che segue è un semplice test per valutare il tuo grado di assertività . E' un gioco,
un gioco intelligente che ti permetterà di renderti consapevole del tuo modo di comunicare.
Non è una diagnosi e per qualsiasi disturbo relazionale è sempre utile consultare un esperto in materia.

Ritieni di avere un comportamento "assertivo",

1 Quando una persona ti parla la lasci esprimere o la interrompi?

A Lascio parlare
B La interrompo
C La interrompo qualche volta

2 Ti immedesimi nei "panni dell'altro" quando qualcuno ti confida un problema personale ?

A A volte
B No
C Si

3 Un amico ti chiede un favore, e veramente non puoi farlo come rispondi

A No, non posso.
B No, perché l'hai chiesto proprio a me?
C No, non posso però vedrò cosa posso fare?

4 Se rispondi no ad un amico, torni sui tuoi passi dicendo si ?

A Si
B No
C A volte

5 Ci troviamo in un negozio di ottica ,chiedo all'ottico il prezzo di un paio di occhiali che a mio avviso sono abbastanza cari: quale comportamento è più giusto tenere?

A Il prezzo è troppo alto,ma è sicuro del prezzo?
B Questo prezzo non mi va bene, mi faccia lo sconto.
C Trovo che questo prezzo sia abbastanza alto ma suppongo che sia trattabile.

6 Siamo in una riunione la vostra segretaria esce per ben tre volte a prendere delle schede che ha lasciato nell'altra stanza come la rimproverate?

A Signorina non è possibile questo comportamento, fa sempre così , interrompe i lavori; stia più attenta !
B Lei è sempre sbadata
C Signorina sono tre volte che esce per andare a prendere le schede, continuiamo la riunione

7 Quando sei di fronte ad un interlocutore dai più importanza a come è vestito,al tono della sua voce, ai movimenti che fa ? oppure ascolti solo quello che dice..

A Ascolto quello che dice
B Ascolto ma guardo se possibile anche le sue espressioni facciali, dei gesti ecc..
C Ascolto quello che dice solamente per rispondere

8 Ritieni che in un discorso sia più importante la forma o il contenuto?

A La forma
B Il contenuto
C Entrambe

9 Uno sconosciuto ti chiede una informazione ; stai sulla difensiva?

A A volte
B Si
C No

10 Ti capita spesso di alzare la voce con gli altri

A Qualche volta
B Mai
C Spesso

11 Una persona ti infastidisce , come reagisci ?

A Reagisco bruscamente
B Rimango indifferente
C Cerco di farle capire che mi da fastidio,cerco un dialogo

12 Un amico ti fa una richiesta irragionevole riesci a dire ” no”?

A Non posso un amico è sempre un amico
B A volte
C Certamente

13 Se qualcuno parla male di voi, chiedete personalmente un chiarimento?

A Lascio perdere
B Si , certamente
C A volte

14 Mi trovo in un gruppo, mi sento influenzato dagli altri nella conversazione

A Si, a volte
B Dico quello che penso
C Cerco di essere il più vero possibile

15 Hai difficoltà a dire quello che pensi?

A Si
B A volte
C Dico sempre quello che penso

16 Sei davanti ad uno specchio, cosa pensi

A Mi piaccio
B Non mi piaccio
C Non so

Dott. Giuliano Bruni
Dirigente Nazionale ANS
Vicepresidente Dipartimento Regione Toscana ANS
Direttore del Laboratorio Toscano ANS di Scienze Sociali, Comunicazione e Marketing
www.giulianobruni.com