

Sviluppare la resilienza con ... l'autovalutazione

Che livello di resilienza avete?

Qual è la vostra capacità di far fronte alle difficoltà

impreviste? Le persone resilienti ed equilibrate sanno resistere allo stress e apprendere insegnamenti preziosi dalle esperienze difficili. La resilienza è il processo di adattarsi positivamente alle situazioni più impegnative e faticose. Le persone resilienti superano le avversità, si riprendono dalle batoste e agiscono al meglio anche sotto pressione elevata e protratta, senza reagire in modo scomposto e controproducente.

Le persone più resilienti si riprendono dalle esperienze traumatiche in maniera più duratura, efficace e saggia. Nelle situazioni difficili e di stress, le persone resilienti confidano di trovare il modo di sistemare le cose. Hanno fiducia in se stesse e reagiscono con atteggiamento propositivo, anziché fare le vittime come capita di frequente ai nostri tempi.

Valutatevi con il test... Per ciascuna affermazione riportata sotto, datevi un voto da 1 a 5 (*1 = molto poco, 5 = moltissimo*)

Descrizione	Voto
In una crisi o situazione di caos, mantengo la calma e mi concentro a fare ciò che serve.	
Di solito sono ottimista. Considero momentanee le difficoltà e conto di superarle.	
Sono capace di tollerare elevati livelli di ambiguità e incertezza nelle situazioni.	
Mi adatto rapidamente ai nuovi sviluppi. Sono capace di riprendermi dalle difficoltà.	
Ho un carattere allegro. Trovo il lato umoristico nelle situazioni burrascose e so ridere di me stesso.	
So riprendermi emotivamente da perdite e sconfitte. Ho	

amici con cui sfogarmi. So esprimere i miei sentimenti e chiedere aiuto. I mie momenti di rabbia e scoraggiamento non durano a lungo.	
Sono fiducioso in me stesso, ho un buon livello di autostima e una buona considerazione di me stesso.	
Sono curioso. Faccio domande. VogIio sapere come funzionano le cose. Mi piace sperimentare nuovi modi di fare.	
Traggo insegnamenti preziosi dalle mie esperienze e da quelle degli altri.	
Sono bravo a risolvere problemi. Ho buone capacità logiche ed analitiche, so essere creativo o usare il senso pratico.	
Sono bravo a far funzionare bene le cose. Mi viene spesso chiesto di guidare gruppi e progetti.	
Sono molto flessibile. Sono a mio agio con la mia natura complessa e ambivalente (ad es. ottimista e pessimista, fiduciosa e cauta, generosa ed egoista, ecc.).	
Sono sempre me stesso, ma ho notato che sono diverso a seconda delle situazioni.	
Preferisco lavorare senza un mansionario scritto. Sono più efficace quando sono libero di fare ciò che mi sembra più adatto a seconda delle situazioni.	
So "leggere" bene le persone e mi fido della mia capacità di intuizione.	
Sono un buon ascoltatore. Ho buone doti di empatia.	
Non dò giudizi sugli altri e mi adatto ai diversi stili di personalità delle persone.	
Ho una grossa capacità di resistenza, tengo duro bene nei momenti difficili. Ho uno spirito indipendente sotto il mio	

modo collaborativo di lavorare con gli altri.	
Le esperienze difficili mi hanno reso migliore e più forte.	
Ho trasformato le situazioni sfortunate in opportunità e ho trovato vantaggi nelle esperienze negative.	
Total Score	
<p>Punteggio del test sulla resilienza:</p> <p><input type="checkbox"/> Meno di 40: chiedi aiuto!</p> <p><input type="checkbox"/> 40-50: ti stai sforzando</p> <p><input type="checkbox"/> 50-65: lento, ma a buon punto</p> <p><input type="checkbox"/> 65-80: meglio della maggioranza</p> <p><input type="checkbox"/> Oltre 80: molto resiliente!</p>	

Punteggio del test di resilienza, segue...

Fissate un obiettivo di sviluppo della resilienza e migliorate il vostro punteggio!

Nota: un buon sistema per verificare il vostro punteggio è chiedere a persone che vi conoscono bene di valutarvi per le diverse voci e vedere che punteggio vi assegnano. Parlate con loro delle singole voci dove rilevate una discrepanza e ascoltate cosa vi dicono.

Punteggio elevato: se vi siete dati un voto elevato nella maggioranza delle voci, avete un punteggio superiore a 90. Significa che sapete di essere già molto abili a riprendervi dalle sventure e che sapete resistere bene sotto pressione continuata. Nel vostro caso il test conferma che state muovendovi bene per molti aspetti: dato che vi piace imparare nuovi modi per essere migliori, vi mostrerà come portare le vostre abilità a un livello ancora più elevato, un po' come arrivare alla cintura nera nelle arti marziali .

Punteggio medio-alto: se avete totalizzato un punteggio tra 70-89, è molto positivo. Vuol dire che potete ottenere molto leggendo e imparando cose sulla resilienza e che diventerete ancora più

fiduciosi in voi stessi e più resilienti di prima. Avete una buona motivazione e potete diventare ancora più abili a riprendervi dalle situazioni avverse.

Punteggio medio-basso: se vi siete collocati nella fascia 50–69, significa che siete abbastanza adeguati ma forse vi sottovalutate. Sono di più coloro che si sottovalutano rispetto a quelli che si sopravvalutano facendo questo test. Alcune persone tendono a essere modeste e a darsi in automatico un punteggio di 3 per ciascuna voce con un totale di 60. Se il tuo punteggio è tra 50 e 69, devi capire quanto è valida la tua autovalutazione. Considerate il suggerimento qui sotto.

Punteggio basso: un punteggio sotto quota 50 indica che probabilmente vivete la vita faticosamente e che ne siete consapevoli. E' possibile che non siate in grado di gestire bene la pressione. Non sapete ricavare insegnamenti positivi dalle esperienze difficili, vi offendete se qualcuno vi critica, talora vi capita di sentirvi impotenti e disperati.

Se queste affermazioni vi si addicono, chiedetevi: "Mi piacerebbe imparare a gestire meglio le difficoltà?". Se la risposta è "sì", allora un buon modo per iniziare è trovarsi con altre persone che stanno cercando di sviluppare le proprie capacità di resilienza. Lasciatevi insegnare, guidare e incoraggiare da loro. Un altro modo, se lavorate per una società di grandi dimensioni, è chiedere un addestramento specifico di resilienza nell'ambito dell' Employee Assistance Program. Il fatto di essere motivati a diventare più resilienti è un buon segno.

Una domanda su cui riflettere:

In che misura avete voglia di raccontare ad altri le vostre esperienze di resilienza e mettervi a disposizione di chi sta cercando di imparare ad affrontare meglio le avversità? Le persone traggono ispirazione dai modelli di vita vissuta. Potreste essere voi uno di quelli.