**Immagine che contiene Carattere, testo, tipografia, Elementi grafici

Descrizione generata automaticamente**

**Il mio livello di assertività sul lavoro**

*Classificate da 1 a 6 le vostre risposte ad ogni domanda, secondo la graduatoria seguente:*

*1: Mi è assolutamente impossibile 2: Mi sembra molto difficile da considerare 3: Mi richiederebbe uno sforzo 4: Potrei senza dubbio, ma... 5: Posso in generale farlo senza troppi problemi 6: Non è un problema per me*

1. Improvvisare un discorso alla fine di un pranzo con i colleghi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Telefonare ad un cliente per sapere perché la vostra ultima proposta è stata scartata a vantaggio di un concorrente \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Ritenete i modi di uno dei vostri venditori incompatibili con l’immagine che l’azienda desidera dare ai suoi clienti. Riuscite a dirglielo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Telefonare al direttore commerciale di un fornitore per lamentarvi della mancanza di professionalità di un venditore con il quale siete in rapporti \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Dire al direttore che vi ha messo sulla lista dei partecipanti alla prossima riunione che non desiderate prendervi parte \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Alla fine di una riunione, dieci colleghi hanno appena approvato senza riserve un progetto che voi disapprovate. Oserete dirlo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Il vostro capo vi sovraccarica di lavoro..Riuscite a dirglielo? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. Uno dei vostri dipendenti, che lavora bene come gli altri, ha una particolare tendenza ad andarsene 10 minuti prima la sera. Glielo dite? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Il vostro collega d’ufficio usa molto spesso il telefono comune per interminabili conversazioni personali che vi disturbano. Glielo dite? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Avete constatato che un vostro collaboratore torna da certi pranzi un po’ alticcio, troppo per lavorare nel pomeriggio. La stessa cosa si ripete oggi. Glielo dite? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. L’ultima impiegata assunta è molto efficiente, ma passa gran parte del suo tempo fuori dall’ufficio. Glielo fate notare? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. Il vostro capo durante una riunione fa grandi elogi del vostro lavoro, nel quale vi siete molto impegnati. Sapete rispondere? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Un collaboratore generalmente molto mediocre vi consegna in tempo un lavoro difficile che temevate di dover rifare, ma che si rivela perfetto al vostro esame. Glielo dite? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Il vostro capo ha fatto, a più riprese, osservazioni che ritenete fuori luogo sulla vostra vita personale. Ha appena ricominciato. Gli dite quello che ne pensate? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

15. La copisteria da cui vi servite ha affidato la digitazione di un vostro lungo rapporto a una principiante la cui unica esperienza è un corso di 3 giorni. Prendete il telefono per chiedere la sua immediata sostituzione? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. In un corso di formazione, il docente è impegnato da quasi un’ora in un discorso che vi sembra privo di interesse. Glielo dite? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

17. Un venditore viene a proporvi dei prodotti che giudicate subito non validi per voi. Troncate subito il colloquio? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18. Lavorate in un ufficio di 20 persone che hanno deciso di aderire a uno sciopero giovedì. Dentro di voi non siete d’accordo con questa iniziativa. Dite ai colleghi che verrete al lavoro? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

19. Il vostro collega d’ufficio si lamenta continuamente (del tempo, della salute, dei “capi”, del lavoro e dello stipendio) e questo comportamento vi irrita molto. Glielo dite? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

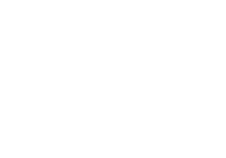
20. Vi arriva dalla direzione generale un avviso per un corso obbligatorio in un campo che ritenete senza interesse per voi. Glielo dite? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

21. Avete un incontro con un cliente che vi riceve con 45 minuti di ritardo, scombinandovi con il programma della giornata. Glielo fate osservare? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

22. Una delle due impiegate addette al ricevimento viene a chiedervi di fare il ponte del primo maggio. Le vostre disponibilità non vi permettono di rimpiazzarla, quindi dovete dirle di “no”. Lo sapete fare? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

23. La vostra collega vi propone di pranzare con lei al ristorante, come fate talvolta. E’ la fine del mese e non potete permettervelo. Glielo dite? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

24. Siete un buon venditore, legato ai vostri clienti ed amate il vostro lavoro. Vi viene proposto un incarico che comporta molto lavoro in ufficio e che non vi attira affatto nonostante l’aumento di stipendio che comporta. Decidete di dire di no. Lo sapete fare? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



**Valutazione**

sommate ora i punti che vi siete assegnati; il totale potrà variare da 24 a 144. Il risultato si può interpretare nel modo seguente.

**Fino a 36:** siete molto poco assertivi e vi sarebbe molto utile lo sviluppare questa qualità. Tanto sul lavoro che nella vita privata. O avete paura degli altri o vi sottovalutate. Attenzione, scegliete per prima cosa un unico obiettivo. **Da 36 a 72**: abbastanza assertivi in certi casi, pochissimo in altri: sta a voi vedere quando mancate di assertività: di fronte a colleghi, superiori o collaboratori?

**Da 72 a 108**: siete in generale abbastanza assertivi per rendervi conto dei vantaggi che vi può procurare questo tipo di comportamento. Praticate, quindi, sistematicamente l’assertività per svilupparla senza problemi nei campi dove non vi sentite ancora sufficientemente a vostro agio, che probabilmente già conoscete.

**Da 108 a 144**: siete estremamente assertivi nella maggior parte delle situazioni della vita professionale ed incoraggiate certamente collaboratori e coloro con cui avete rapporti ad esserlo. Forse sapete anche che non ci sono limiti allo sviluppo dell’assertività. Vi proponiamo comunque di rispondere alle due domande complementari seguenti.

§ Siete ben certi di aver risposto in piena obiettività e di non confondere talvolta ciò che fate realmente con ciò che desiderereste fare? §Non siete spesso anche un po’ aggressivi?

Rileggendo attentamente le domande alle quali avete risposto, potete constatare che riguardano quattro aspetti della vita professionale:

§ i rapporti con i colleghi (domande 1,6,9,18,19,23)

§i rapporti con persone esterne all’impresa (domande 2, 4, 15, 16, 17, 21)

§i rapporti con i superiori (domande 5,7,12,14,20,24)

§i rapporti con i dipendenti (domande 3,8,10,11,13,22).