

Scheda di autovalutazione

Dodici affermazioni sulle abilità che il programma allena. Per ognuna scrivi un numero da 1 a 5 pensando all'ultima settimana, non a come vorresti essere. La colonna "giorno 0" si compila prima di iniziare ed è il punto di partenza; poi si ripete ai giorni 7, 14, 21 e 30, sempre sulle stesse dodici righe, così il confronto è riga per riga.

1 mai o quasi mai 2 raramente 3 a volte 4 spesso 5 sempre o quasi sempre

AFFERMAZIONE		GIORNO 0	GIORNO 7	GIORNO 14	GIORNO 21	GIORNO 30
1	Sostengo lo sguardo di chi saluto per almeno tre secondi.					
2	Parlo a volume pieno e senza intercalari, anche con chi non conosco.					
3	Tengo le spalle aperte e la schiena allineata quando sono in pubblico.					
4	Quando decido di parlare con qualcuno, parto entro dieci secondi.					
5	Inizio una conversazione con uno sconosciuto dicendo perché parlo e quanto resto.					
6	Entro in una conversazione di gruppo e faccio almeno una domanda a ciascuno.					
7	Mi presento con una frase concreta di meno di quindici parole.					
8	Racconto un episodio personale in un minuto, con un finale.					
9	Faccio domande nate da dettagli che ho notato o sentito.					
10	Cambio argomento seguendo gli spunti, senza silenzi imbarazzanti.					
11	Chiedo un contatto o propongo un appuntamento con giorno, ora e luogo, e accetto un no.					
12	Riconosco i segnali di disagio dell'altra persona e mi fermo.					
Somma (da 12 a 60)						

La somma serve solo a confrontare le colonne fra loro: non c'è una soglia da superare e non è un punteggio da confrontare con altre persone.

Tre domande aperte

SCHEDA DI AUTOVALUTAZIONE

1. Tre cose che voglio cambiare in questi trenta giorni

Si scrive al giorno 0. Al giorno 30 si rilegge e, accanto, si segna cosa è cambiato davvero.

2. L'esercizio che mi è costato di più, e perché

Si compila ai giorni 7, 14, 21 e 30. Il "perché" è un fatto (dove, con chi, cosa è successo), non un giudizio su di te.

3. Le due abilità con il punteggio più basso oggi, e in quale giorno le rifaccio

Si compila a ogni colonna. Le abilità con il punteggio più basso sono quelle da ripetere, non quelle da evitare.

Non è un test psicologico; per un disagio persistente rivolgiti a un professionista. Le dodici affermazioni descrivono comportamenti allenabili con gli esercizi del programma, scelte da noi: non misurano ansia, timidezza o altro. Se un'agitazione dura per settimane e ti fa rinunciare ad attività quotidiane, la persona giusta è il medico di medicina generale.