

OSSERVARE LE PROPRIE COMPETENZE TRASVERSALI

Uno strumento di autovalutazione orientativa per riflettere su comunicazione, collaborazione, gestione di sé e capacità di affrontare i problemi.

INTRODUZIONE

Le competenze trasversali sono capacità che entrano in gioco in molti contesti della vita: nel lavoro, nello studio, nelle relazioni, nei gruppi e nelle situazioni problematiche.

Questo strumento non serve a definire “quanto vali” e non produce un profilo definitivo della personalità. È una traccia per osservare alcuni comportamenti quotidiani: come comunichi, come collabori, come affronti le difficoltà e come organizzi il tuo modo di agire.

L'obiettivo è individuare aree di forza e aree di crescita, senza giudizio.

ISTRUZIONI

Leggi ogni affermazione e indica quanto ti rappresenta nella maggior parte delle situazioni.

- 1 = Per nulla o quasi mai
- 2 = Poco / raramente
- 3 = Abbastanza / a volte
- 4 = Molto / spesso
- 5 = Moltissimo / quasi sempre

Rispondi pensando al tuo comportamento abituale, non a come vorresti essere.

AREA 1: COMUNICAZIONE

1. Quando parlo con qualcuno, cerco di ascoltare fino in fondo prima di rispondere.

1 2 3 4 5

2. Riesco a spiegare le mie idee in modo comprensibile, anche quando l'argomento è complesso.

1 2 3 4 5

3. Quando non capisco qualcosa, faccio domande per chiarire invece di fingere di aver capito.

1 2 3 4 5

4. Adatto il modo in cui comunico alla persona o al contesto in cui mi trovo.

1 2 3 4 5

Punteggio area Comunicazione: _____ / 20

AREA 2: COLLABORAZIONE

5. Quando lavoro con altre persone, cerco di contribuire in modo concreto.

1 2 3 4 5

6. Riesco a riconoscere il valore del contributo degli altri, anche quando è diverso dal mio.

1 2 3 4 5

7. Nei gruppi tendo a condividere informazioni utili invece di tenerle solo per me.

1 2 3 4 5

8. Quando emerge un disaccordo, provo a cercare una soluzione invece di irrigidirmi.

1 2 3 4 5

Punteggio area Collaborazione: _____ / 20

AREA 3: PROBLEM SOLVING

9. Di fronte a un problema, cerco prima di capire bene la situazione.

1 2 3 4 5

10. Valuto più possibilità prima di scegliere come agire.

1 2 3 4 5

11. Quando una soluzione non funziona, provo a cambiare strategia.

1 2 3 4 5

12. Riesco a distinguere tra ciò che è urgente e ciò che è davvero importante.

1 2 3 4 5

Punteggio area Problem solving: _____ / 20

AREA 4: GESTIONE DI SÉ

13. Quando sono sotto pressione, riesco almeno in parte a mantenere lucidità.

1 2 3 4 5

14. Se ricevo una critica, provo a capire se contiene elementi utili.

1 2 3 4 5

15. Quando commetto un errore, riesco a riconoscerlo senza scaricare tutto sugli altri.

1 2 3 4 5

16. So quando ho bisogno di fermarmi, riorganizzarmi o chiedere supporto.

1 2 3 4 5

Punteggio area Gestione di sé: _____ / 20

AREA 5: RESPONSABILITÀ E PROATTIVITÀ

17. Porto avanti gli impegni presi con continuità.

1 2 3 4 5

18. Quando vedo qualcosa che può essere migliorato, provo a proporre una soluzione.

1 2 3 4 5

19. Mi assumo la responsabilità delle conseguenze delle mie scelte.

1 2 3 4 5

20. Non aspetto sempre che siano gli altri a indicarmi il passo successivo.

1 2 3 4 5

Punteggio area Responsabilità e proattività: _____ / 20

AREA 6: ORGANIZZAZIONE

21. Riesco a pianificare le attività senza ridurmi sempre all'ultimo momento.

1 2 3 4 5

22. Uso strumenti o strategie per ricordare scadenze, impegni e priorità.

1 2 3 4 5

23. Quando ho molte cose da fare, provo a ordinarle per importanza.

1 2 3 4 5

24. Riesco a concludere ciò che inizio con una certa regolarità.

1 2 3 4 5

Punteggio area Organizzazione: _____ / 20

AREA 7: APPRENDIMENTO E ADATTABILITÀ

25. Sono disponibile a imparare cose nuove anche quando all'inizio mi risultano difficili.

1 2 3 4 5

26. Riesco ad adattarmi quando cambiano condizioni, strumenti o richieste.

1 2 3 4 5

27. Cerco di imparare dall'esperienza, non solo dai successi ma anche dagli errori.

1 2 3 4 5

28. Quando incontro un cambiamento, provo a capire come orientarmi invece di rifiutarlo subito.

1 2 3 4 5

Punteggio area Apprendimento e adattabilità: ___ / 20

CALCOLO E INTERPRETAZIONE

Ogni area contiene 4 item.

Per ogni area puoi ottenere un punteggio da 4 a 20.
Puoi anche calcolare la media dividendo il punteggio dell'area per 4.

Esempio:

Area Comunicazione = 15 punti

$15 \div 4 = 3,75$

LETTURA ORIENTATIVA

- 1,00 – 2,00: Area da osservare con attenzione
- 2,01 – 3,00: Area presente ma ancora fragile
- 3,01 – 4,00: Area abbastanza sviluppata
- 4,01 – 5,00: Area percepita come punto di forza

Vuoi lavorarci in modo più concreto?

Se vuoi rileggere i risultati e individuare strategie pratiche per migliorare alcune competenze, puoi prenotare una consulenza gratuita con Impegno Sociale.



<https://calendly.com/impegnosociale-info/30min?month=2026-05>

La prima consulenza è gratuita

IS

RESTITUZIONE PERSONALE

Le mie tre aree più forti sono:

1. _____

2. _____

3. _____

Le tre aree su cui posso lavorare sono:

1. _____

2. _____

3. _____

Una situazione concreta in cui uso bene una mia competenza trasversale:

Una situazione in cui vorrei migliorare:

Una piccola azione concreta che posso fare nelle prossime due settimane:

NOTA METODOLOGICA

Questo strumento non è un test diagnostico e non sostituisce una valutazione professionale.

È una traccia di autovalutazione pensata per favorire la riflessione su alcune competenze trasversali. I risultati dipendono dall'autopercezione della persona e dal contesto in cui si trova.

Non deve essere usato per selezionare personale, formulare giudizi professionali o prendere decisioni rilevanti sulla carriera di una persona.

Lo strumento è stato costruito a partire da letteratura scientifica e framework internazionali sulle competenze trasversali, ma non costituisce una scala psicometrica validata. Una validazione formale richiederebbe studi specifici su campioni adeguati, analisi di affidabilità, validità e stabilità nel tempo.

NOTA ETICA E PRIVACY

Compila questo strumento per te, non per giudicarti. Un punteggio basso non indica un'incapacità personale: può segnalare un'area su cui lavorare, un contesto poco favorevole o una competenza che non hai ancora avuto occasione di sviluppare pienamente.

Se questo strumento viene compilato online, i dati raccolti devono essere trattati nel rispetto della normativa sulla privacy. L'indirizzo email, se richiesto, deve essere raccolto con consenso esplicito e non deve essere associato a valutazioni personali senza informare chiaramente la persona.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- European Commission. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. Publications Office of the European Union.
- OECD. (2015). Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills. OECD Publishing.
- World Health Organization. (1997). Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. WHO.
- Deming, D. J. (2017). The growing importance of social skills in the labor market. *The Quarterly Journal of Economics*, 132(4), 1593–1640.