

SOFT SKILLS NELL'ERA DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Una traccia di autovalutazione orientativa per riflettere su pensiero critico, adattabilità, collaborazione con strumenti digitali e apprendimento continuo.

INTRODUZIONE

L'intelligenza artificiale sta modificando il modo in cui lavoriamo, studiamo, cerchiamo informazioni, produciamo contenuti e prendiamo decisioni.

In questo scenario non contano solo le competenze tecniche. Diventano importanti anche la capacità di fare buone domande, valutare le informazioni, imparare continuamente, collaborare con strumenti digitali e mantenere responsabilità nelle proprie scelte.

Questo strumento aiuta a osservare alcune competenze trasversali utili nell'era dell'intelligenza artificiale e del cambiamento tecnologico.

Non serve a stabilire se sei "pronto" o "non pronto", ma a individuare aree da rafforzare.

ISTRUZIONI

Leggi ogni affermazione e indica quanto ti rappresenta.

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

AREA 1: PENSIERO CRITICO E VALUTAZIONE DELLE INFORMAZIONI

1. Quando ricevo un'informazione online, non la considero automaticamente affidabile.

1 2 3 4 5

2. Cerco di distinguere tra fatti, opinioni, interpretazioni e contenuti promozionali.

1 2 3 4 5

3. Prima di usare un'informazione importante, provo a verificarla con più fonti.

1 2 3 4 5

4. Mi chiedo chi ha prodotto un contenuto e con quale possibile interesse.

1 2 3 4 5

Punteggio area Pensiero critico: _____ / 20

AREA 2: USO CONSAPEVOLE DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

5. Uso strumenti digitali o di intelligenza artificiale sapendo che possono commettere errori.

1 2 3 4 5

6. Quando utilizzo un output generato da un sistema digitale, lo rileggo e lo valuto prima di usarlo.

1 2 3 4 5

7. Evito di inserire dati personali o sensibili in strumenti online senza sapere come verranno trattati.

1 2 3 4 5

8. Uso la tecnologia come supporto, non come sostituto totale del mio giudizio.

1 2 3 4 5

Punteggio area Uso consapevole dell'AI: _____ / 20

AREA 3: CAPACITÀ DI FARE BUONE DOMANDE

9. Quando cerco una risposta, provo a formulare domande precise.

1 2 3 4 5

10. Se una risposta non è chiara, so riformulare la domanda per ottenere informazioni migliori.

1 2 3 4 5

11. Riesco a spiegare il contesto di un problema prima di chiedere aiuto o usare uno strumento digitale.

1 2 3 4 5

12. Non mi fermo alla prima risposta se il tema è importante o complesso.

1 2 3 4 5

Punteggio area Fare buone domande: _____ / 20

AREA 4: APPRENDIMENTO CONTINUO

13. Dedico tempo ad aggiornarmi su strumenti, metodi o competenze utili per il mio percorso.

1 2 3 4 5

14. Quando incontro una tecnologia nuova, provo a capirne almeno le funzioni di base.

1 2 3 4 5

15. Accetto di non sapere tutto e cerco modi realistici per imparare gradualmente.

1 2 3 4 5

16. Riesco a trasformare una difficoltà tecnologica in un'occasione per imparare qualcosa.

1 2 3 4 5

Punteggio area Apprendimento continuo: _____ / 20

AREA 5 — ADATTABILITÀ AL CAMBIAMENTO

17. Quando cambiano strumenti o procedure, provo a comprendere il cambiamento prima di rifiutarlo.

1 2 3 4 5

18. Riesco a modificare il mio modo di lavorare o studiare quando il contesto lo richiede.

1 2 3 4 5

19. Di fronte a un cambiamento tecnologico, distingo tra timori comprensibili e problemi concreti.

1 2 3 4 5

20. Riesco a chiedere supporto quando devo imparare qualcosa di nuovo.

1 2 3 4 5

Punteggio area Adattabilità: _____ / 20

AREA 6: CREATIVITÀ E INTEGRAZIONE UOMO-TECNOLOGIA

21. Uso strumenti digitali per generare idee, ma poi valuto quali siano davvero adatte al contesto.

1 2 3 4 5

22. Riesco a combinare competenze personali e strumenti tecnologici per migliorare un risultato.

1 2 3 4 5

23. Quando uso una tecnologia, mi chiedo quale parte del lavoro richieda ancora sensibilità, esperienza o giudizio umano.

1 2 3 4 5

24. Provo a sperimentare soluzioni nuove senza perdere di vista lo scopo finale.

1 2 3 4 5

Punteggio area Creatività e integrazione: _____ / 20

AREA 7: RESPONSABILITÀ DIGITALE

25. Prima di condividere un contenuto, considero le possibili conseguenze per me e per gli altri.

1 2 3 4 5

26. Cerco di usare strumenti digitali in modo rispettoso, evitando contenuti offensivi o dannosi.

1 2 3 4 5

27. Quando uso contenuti prodotti da altri o da strumenti digitali, mi pongo il problema della correttezza e dell'attribuzione.

1 2 3 4 5

28. Sono consapevole che ciò che pubblico, salvo eccezioni, può lasciare tracce nel tempo.

1 2 3 4 5

Punteggio area Responsabilità digitale: _____ / 20

CALCOLO E INTERPRETAZIONE

Ogni area contiene 4 item.

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

Esempio:

Area Uso consapevole dell'AI = 16 punti
 $16 \div 4 = 4,00$

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 rilevanti nell'uso delle tecnologie digitali e dell'intelligenza artificiale.

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, digitali e di apprendimento permanente, ma non costituisce una scala psicometrica validata.

NOTA ETICA E PRIVACY

L'intelligenza artificiale può supportare molte attività, ma non elimina la responsabilità umana. Questo strumento invita a riflettere non solo su "quanto usi" la tecnologia, ma su come la usi: con consapevolezza, spirito critico, attenzione agli altri e capacità di apprendere.

Se compili questo strumento online, evita di inserire informazioni personali sensibili nelle risposte aperte. Se il modulo richiede un indirizzo email, deve essere chiaro per quale finalità verrà utilizzato: invio del materiale, iscrizione alla newsletter o comunicazioni successive.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- European Commission. (2020). LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence. Publications Office of the European Union.
- European Commission. (2022). DigComp 2.2: The Digital Competence Framework for Citizens. Publications Office of the European Union.
- OECD. (2019). OECD Skills Outlook 2019: Thriving in a Digital World. OECD Publishing.
- UNESCO. (2021). AI and education: Guidance for policy-makers. UNESCO.
- World Economic Forum. (2023). The Future of Jobs Report 2023.
- Deming, D. J. (2017). The growing importance of social skills in the labor market. *The Quarterly Journal of Economics*, 132(4), 1593–1640.