

L'ARTE DELL'ASCOLTO: TEST DI AUTOVALUTAZIONE

Istruzioni. Qui di seguito trovi 25 affermazioni. Accanto ad ognuna attribuisce un punteggio che va da 1 a 4:

- ① mai o quasi mai
- ② talvolta
- ③ spesso
- ④ molto spesso.

Quando sto parlando con una persona:

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1) <i>Smetto di ascoltare quando il mio interlocutore dice una cosa su cui non sono d'accordo.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 2) <i>Mi concentro su ciò che dice il mio interlocutore anche se non mi interessa.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 3) <i>Quando presumo di saper già ciò che il mio interlocutore mi vuole dire, inizio a distrarmi.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 4) <i>Mi sforzo di ripetere con parole mie quanto l'interlocutore ha appena finito di dire.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 5) <i>Ascolto il punto di vista del mio interlocutore, anche se è diverso dal mio.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 6) <i>Cerco di utilizzare al meglio ciò che il mio interlocutore mi dice.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 7) <i>Quando sento parole che ignoro, ne domando il significato.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 8) <i>Mentre i miei colleghi stanno ancora parlando, penso al modo in cui ribatterò a certe affermazioni.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 9) <i>Fingo di ascoltare attentamente, anche se in realtà non ascolto affatto.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 10) <i>Mentre il mio interlocutore sta parlando, sono impegnato a pensare ad altro.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 11) <i>Mi limito ad ascoltare ciò che dice il mio interlocutore, senza dare importanza ai dettagli.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 12) <i>Mi rendo conto che le parole non hanno lo stesso significato per tutti.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 13) <i>Ascolto solo quello che mi interessa.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 14) <i>Guardo l'interlocutore mentre parla.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 15) <i>Mi concentro esclusivamente sulle parole, senza dare importanza alle espressioni mimiche.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 16) <i>Aspetto che si presenti l'occasione migliore per esprimere il mio pensiero.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 17) <i>Penso al modo migliore con cui potrei rispondere al mio interlocutore, mentre quest'ultimo parla.</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 18) <i>Scelgo la maniera migliore per esprimere il mio pensiero (parlando, scrivendo).</i> | ① | ② | ③ | ④ |
| 19) <i>Quando è necessario, prendo appunti per poter meglio ricordare ciò che il mio interlocutore ha detto.</i> | ① | ② | ③ | ④ |

- | | |
|---|---------|
| 20) Riesco a mantenere la concentrazione anche in presenza di fattori estranei. | ① ② ③ ④ |
| 21) Ascolto il mio interlocutore senza giudicarlo o criticarlo. | ① ② ③ ④ |
| 22) Cerco di prevedere quello che il mio interlocutore mi dirà. | ① ② ③ ④ |
| 23) Quando ho l'impressione di essere ignorato dal mio interlocutore, glielo faccio capire. | ① ② ③ ④ |
| 24) Individuo le parole o le frasi capaci di suscitare in me reazioni emotive. | ① ② ③ ④ |
| 25) Osservo l'espressione del mio interlocutore, per coglierne le emozioni e i sentimenti. | ① ② ③ ④ |

Elaborazione del punteggio

Somma i punti che ti sei attribuito per ogni affermazione. **Alcune affermazioni sono però in corsivo.** In questo caso dovrai invertire il punteggio: 1 sarà uguale a 4, 2 a 3, 3 a 2 e 4 a 1.