



Sono un buon comunicatore?!

Per svolgere questa scheda in maniera efficace è necessario che tu dedichi a te stesso 5 minuti di riflessione in un ambiente tranquillo e riservato. Rileggi quanto scritto alla fine, senza giudizio verso te stesso, e in un altro momento, se credi ti possa servire, condividi con un amico o confidente ciò che ti ha colpito.

Buona scoperta!

- **Elenca brevemente quelle che ritieni essere:**

le tue risorse comunicative (verbali, non verbali, paraverbali)

le tue criticità comunicative (verbali, non verbali, paraverbali)

- **In quale contesto\ambito ritieni di avere maggiori difficoltà di comunicazione** (con i colleghi, con i conoscenti, con gli amici, con i familiari...)

Descrivi la tua difficoltà principale, senza giudizio verso te stesso.
