

Test sulle potenzialità e virtù – AleGo coaching per iXBiota

Ogni virtù contiene diverse potenzialità (in tutto 24). Assegnati un valore compreso tra 1 e 5 per ogni Potenzialità nelle pagine successive trovi come andare avanti per la definizione delle tue maggiori Potenzialità.

Virtù	Potenzialità	Voto
1. SAGGEZZA E CONOSCENZA: Sono potenzialità di tipo cognitivo, che implicano l'acquisizione e l'uso della conoscenza.	1. CURIOSITA'/INTERESSE PER IL MONDO: implica apertura alle esperienze e alla conoscenza. Sei uno sperimentatore e un ricercatore. Per te ciò che conosci e scopri viene assimilato e rimane nel tuo bagaglio. Ti formi idee e concetti, ma riesci a cambiarli se convincenti. E' raro che tu possa annoiarti.	
	2. AMORE PER IL SAPERE: ti è sempre piaciuto andare a scuola, leggere, visitare luoghi nuovi di carattere culturale, cercare qualcuno con cui condividere le tue conoscenze. Sei un esperto nei campi che ti appassionano. Sei sempre pronto a fare deviazioni dai tuoi percorsi e programmi pur di imparare qualcosa. Vi sono ambiti del sapere in cui l'esperto sei tu.	
	3. DISCERNIMENTO/CAPACITA' CRITICHE/APERTURA MENTALE: rifletti a fondo sulle cose. Se l'argomento lo richiede, sai essere razionale. Vagli le informazioni in maniera obiettiva e razionale. Cerchi di analizzare le cose da prospettive diverse. Di norma eviti di dare giudizi su due piedi. Cerchi di non subire stereotipi e pregiudizi	
	4. CREATIVITA'/INGEGNOSITA'/ORIGINALITA'/INTELLIGENZA PRATICA: ti piace escogitare nuovi modi per fare e organizzare cose. Tendi a trovare le soluzioni più pratiche ed economiche, che siano efficienti e facciano risparmiare soldi, tempo e fatica. Produci idee nuove che contribuiscono a migliorare la tua vita.	
	5. INTELLIGENZA SOCIALE/PERSONALE/EMOTIVA: ti senti munito di empatia nei confronti degli altri. Provi a metterti nei panni degli altri e costruire molteplici contesti relazionali. Riconosci le tue emozioni e sai cogliere le caratteristiche di un ambiente e quindi di reagire ad esso con consapevolezza. Sei in grado di scegliere se frequentare un ambiente o delle persone.	
	6. LUNGIMIRANZA: Hai la capacità di vedere le cose in prospettiva. La utilizzi per programmare le tue giornate e i tuoi impegni. Spesso gli altri ti vengono a chiedere consiglio. Sei capace di affrontare importanti questioni riguardanti il significato della vita.	
2. CORAGGIO: Sono potenzialità che coinvolgono la volontà di affrontare e superare ostacoli interni ed esterni, per il raggiungimento di obiettivi.	7. VALORE E AUDACIA: Minacce, sfide ed eventuali sofferenze, non ti fermano se sei convinto di essere nel giusto. Sei disposto a correre rischi e pericoli per ottenere o diffondere il bene. Riesci a prendere posizione malgrado forti opposizioni. Nelle situazioni difficili e di emergenza dai il meglio di te.	
	8. PERSEVERANZA/INDUSTRIOSITA'/DILIGENZA: fai sempre ciò che hai iniziato, non ti fai distrarre facilmente. Sei coerente ma non cerchi obiettivi impossibili. Sei in grado di raggiungere obiettivi nonostante la presenza di ostacoli, difficoltà e scoraggiamenti	
	9. INTEGRITA'/AUTENTICITA'/ONESTA': per te una promessa diventa una regola; un patto condiviso e sacro. Sei una persona schietta, genuina. Non sopporti le bugie, le manovre, le falsità, i pettegolezzi e le manipolazioni	
	10. CORDIALITA'/GENEROSITA': sei una persona cordiale e generosa. Ti metti al servizio del prossimo anche con opere di volontariato. Ti piace essere disponibile, anche se questo può comportare rinunce alle tue priorità, ai tuoi piaceri e ai tuoi impegni.	
3. UMANITA' E AMORE: Sono potenzialità che coinvolgono la sfera interpersonale. Coinvolgono il bene proprio e altrui.	11. AMORE - CAPACITA' DI AMARE E DI ESSERE AMATI: ci sono persone nella tua vita che tengono ai tuoi sentimenti quanto tu tieni ai loro. Per te l'amore un sentimento disinteressato, un'espressione di te stesso non vincolata ad ottenere qualcosa in cambio. Per te l'amore è un valore privo di ogni egoismo e di possessività.	
	12. SENSO CIVICO E DEL DOVERE/CAPACITA' DI LAVORARE IN GRUPPO/LEALTA': dai il meglio di te quando lavori in gruppo, non esiti a rinunciare a qualcosa in nome dei benefici del gruppo a cui appartieni. Ti piace socializzare le idee e riconoscete le autorità e i diversi livelli delle persone in base alla competenza e allo spessore umano che esprimono.	
4. GIUSTIZIA: Sono le potenzialità che stanno alla base di una convivenza efficace di un individuo e/o della vita sociale di un individuo.		

	13. IMPARZIALITA' ED EQUITÀ : sai accantonare i giudizi e i pregiudizi. hai solidi principi morali; i diritti degli altri sono importanti tanto quanto i tuoi diritti.	
	14. LEADERSHIP : Hai capacità organizzative. Ti basta poco per riuscire a ottenere il meglio dagli altri. Riesci a rendere le persone soddisfatte perché sai guidare i singoli e il gruppo con autorevolezza, flessibilità ed equità. Anche se il compito è sfidante riesci a mantenere ottimi rapporti di collaborazione con tutti.	
5. TEMPERANZA : Sono le potenzialità che proteggono l'essere umano dagli eccessi	15. AUTOCONTROLLO : sai tenere a freno i tuoi istinti e bisogni. Gli impulsi e i desideri vengono sempre gestiti efficacemente dalla tua capacità di controllo. Riesci a controllare le tue emozioni più negative e difficilmente ti pentite di un'espressione fatta senza pensare	
	16. PRUDENZA/DISCREZIONE/CAUTELA : sei attento e ponderato. Sai resistere all'impulso di ottenere obiettivi a breve a discapito di quelli a lungo termine.	
	17. UMILTÀ E MODESTIA : non ti metti in mostra. Preferisci che siano i risultati a parlare per te. I tuoi cari e gli amici riconoscono la tua modestia. Sei capace di ascoltare senza interrompere gli altri e riesci a imparare da tutti con spirito critico.	
6. TRASCENDENZA : Sono le potenzialità che spingono l'essere umano oltre se stesso e che contribuiscono a dare significato alla vita di ogni individuo.	18. CAPACITÀ DI APPREZZARE BELLEZZA ED ECCELLENZA : spesso ti senti elevato, in contatto con il senso di meraviglia e di ammirazione. Sei abile nel cogliere e trarre piacere dalle bellezze del mondo fisico, dalle virtù e dai talenti delle persone	
	19. GRATITUDINE : Sei cosciente delle cose positive che ti danno gli altri senza darle mai per scontato. Sei grato agli altri quando incontri un gesto di bontà anche se non è diretto nei tuoi confronti. Alcune volte ti fermi a riflettere sui lati positivi della tua vita	
	20. SPERANZA/OTTIMISMO/CAPACITÀ DI PROIETTARSI VERSO IL FUTURO : ti aspetti il meglio dall'avvenire. Progetti le cose in modo che le tue aspettative si avverino. Speranza, ottimismo, capacità di proiettarsi nel futuro sono il tuo modo di concepire la vita.	
	21. SPIRITUALITÀ/AVERE UNO SCOPO/FEDE/RELIGIOSITÀ : hai convinzioni che Trascendono la tua esistenza per qualcosa di nobile e gentile, e questo ti infonde equilibrio e determinazione.	
	22. ATTITUDINE AL PERDONO E ALLA COMPASSIONE : perdoni chi può aver commesso un torto. Gli episodi negativi del tuo passato li osservi con indulgenza. Non provi piacere nella vendetta.	
	23. ALLEGRIA E HUMOR : ti piace ridere e far ridere. Sei capace di grande autoironia, allegria umorismo. I lati giocosi del tuo carattere sono contagiosi	
	24. VITALITÀ/PASSIONE/ENTUSISMO : sei una persona che si butta anima e corpo in ciò che fa. Spesso ti senti ispirato e riesci a contagiare chi ti sta vicino	

Ora analizza solo le Potenzialità che hanno ricevuto il massimo punteggio.

Dopo aver ascoltato te stesso/a e aver investito qualche minuto nella "scelta emotiva" precedente, trascrivi quelle che consideri le tue 4 maggiori potenzialità; quelle che senti visceralmente tue, di cui sei certo/a e con le quali ti identifichi maggiormente (devi sforzarti di scegliere solo 4 tra quelle a cui hai dato un punteggio massimo): _____

Ora mettile in ordine gerarchico creando una successiva classifica: dalla più sentita alla meno sentita; da quella che ti appartiene di più a quella che ti appartiene meno:
