Amt für Berufsbildung
Uffizi per la furmaziun professiunala
Ufficio della formazione professionale

Autovalutazione

Come giudichi i tuoi **interessi** e le tue **capacità** fisiche, intellettuali e personali? Leggi bene le affermazioni. Giudica quanto esse sono vere nel tuo caso:

++	Molto vero
+	Vero
–	Solo in parte vero
– –	Per niente vero
N	Non riesco a giudicare

Interessi	**++**	**+**	**–**	**– –**	**N**
Sto volentieri all'aperto.	☐	☐	☐	☐	☐
Sto volentieri all'interno.	☐	☐	☐	☐	☐
Lavoro volentieri manualmente.	☐	☐	☐	☐	☐
Mi muovo volentieri.	☐	☐	☐	☐	☐
Lavoro volentieri in modo esatto.	☐	☐	☐	☐	☐
Mi interesso di cose belle (arte, moda).	☐	☐	☐	☐	☐
Abbellisco e decoro volentieri.	☐	☐	☐	☐	☐
Ho piacere per le lingue.	☐	☐	☐	☐	☐
Mi piace scrivere / leggere.	☐	☐	☐	☐	☐
Per me è importante il contatto con le persone.	☐	☐	☐	☐	☐
Aiuto volentieri.	☐	☐	☐	☐	☐
Servo volentieri.	☐	☐	☐	☐	☐
Creo volentieri cose nuove.	☐	☐	☐	☐	☐
Lavoro volentieri con generi alimentari.	☐	☐	☐	☐	☐
Mi interesso della cultura e della storia.	☐	☐	☐	☐	☐
Sono volentieri in viaggio.	☐	☐	☐	☐	☐
Esperimento e analizzo volentieri.	☐	☐	☐	☐	☐
Trasmetto volentieri il sapere ad altri	☐	☐	☐	☐	☐
Accetto volentieri delle responsabilità.	☐	☐	☐	☐	☐
Lavoro volentieri secondo delle direttive.	☐	☐	☐	☐	☐
Mi interesso per la tecnica.	☐	☐	☐	☐	☐
Lavoro volentieri in modo autonomo.	☐	☐	☐	☐	☐

Capacità	++	+	–	– –	N
Sono abile manualmente.	☐	☐	☐	☐	☐
Sono abile per dei lavori piccoli e delicati.	☐	☐	☐	☐	☐
Ho un buon senso del gusto e dell'olfatto.	☐	☐	☐	☐	☐
Mi destreggio bene con i numeri.	☐	☐	☐	☐	☐
Sono dotato per le lingue.	☐	☐	☐	☐	☐
Sono bravo a modellare e creare.	☐	☐	☐	☐	☐
Riesco ad organizzare bene.	☐	☐	☐	☐	☐
Capisco in fretta ciò che di nuovo mi vien spiegato.	☐	☐	☐	☐	☐
Mi destreggio bene con le persone.	☐	☐	☐	☐	☐
Riesco a comunicare bene con le persone.	☐	☐	☐	☐	☐
Rimango concentrato su una cosa senza lasciarmi sviare.	☐	☐	☐	☐	☐
Sono ambizioso e mi adopero per raggiungere degli obiettivi.	☐	☐	☐	☐	☐
Mi occupo a lungo ed in modo intenso di qualcosa.	☐	☐	☐	☐	☐
Sono abile ad occuparmi delle macchine.	☐	☐	☐	☐	☐
Sono una persona, a cui si può dare fiducia.	☐	☐	☐	☐	☐
Ho sempre nuove idee.	☐	☐	☐	☐	☐
Sono ordinato.	☐	☐	☐	☐	☐
Sono autonomo.	☐	☐	☐	☐	☐
Svolgo i compiti in modo dettagliato.	☐	☐	☐	☐	☐
Sono diligente.	☐	☐	☐	☐	☐
Ho una buona capacità di immaginazione spaziale.	☐	☐	☐	☐	☐
Padroneggio bene la lingua orale.	☐	☐	☐	☐	☐
Padroneggio la lingua scritta in modo sicuro e senza errori.	☐	☐	☐	☐	☐
Sono abile manualmente.	☐	☐	☐	☐	☐

Verifica quali interessi e attività vorresti seguire di preferenza nel tuo tempo libero.
Confronta la tua autovalutazione con la percezione esterna.