**Autodiagnostico stile conflittuale**

**1. In una discussione, quanto ti importa della relazione rispetto al raggiungimento del tuo obiettivo?**

* A. La relazione è più importante del mio obiettivo
* B. Entrambe sono importanti, cerco un compromesso
* C. Il mio obiettivo ha la priorità
* D. Preferisco evitare la discussione
* E. La relazione è cruciale, ma voglio anche risolvere il problema

**2. Come ti comporti se l'altra persona ha una visione diversa dalla tua?**

* A. Cerco un punto d'incontro che possa soddisfare entrambi
* B. Mi ritiro o evito di discutere
* C. Difendo con determinazione il mio punto di vista
* D. Ascolto attentamente e cerco di trovare una soluzione
* E. Cerco di preservare la relazione anche a costo di rinunciare

**3. Quando affronti una situazione di divergenza, come ti senti?**

* A. Sono sicuro di me, so cosa voglio ottenere
* B. Preferirei evitarla, non mi piace il conflitto
* C. Cerco di mantenere un clima sereno
* D. Mi concentro su come potremmo risolverla insieme
* E. Tendo a cercare una soluzione che accontenti entrambe le parti

**4. Qual è la tua reazione principale quando c’è un disaccordo?**

* A. Non insisto, così evito eventuali attriti
* B. Preferisco cedere per non compromettere il rapporto
* C. Sono flessibile ma non rinuncio totalmente a ciò che voglio
* D. Difendo fermamente la mia posizione
* E. Mi piace esplorare i punti di vista per trovare una soluzione vantaggiosa per entrambi

**5. Come percepisci un conflitto con un collega o amico?**

* A. Un’opportunità per capire meglio entrambe le parti
* B. Qualcosa da evitare per non danneggiare la relazione
* C. Qualcosa che si può risolvere con un compromesso
* D. Un’occasione per mostrare la mia determinazione
* E. Qualcosa che potrebbe destabilizzare, quindi è meglio fare delle concessioni

**Calcolo del punteggio e interpretazione**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Domanda** | **Opzioni di risposta** | **Punteggio** | **Calcolo punteggio** |
| **1. In una discussione, quanto ti importa della relazione rispetto al raggiungimento del tuo obiettivo?** | **A** | **2 punti** |  |
| **B** | **3 punti** |  |
| **C** | **4 punti** |  |
| **D** | **1 punto** |  |
| **E** | **5 punti** |  |
| **2. Come ti comporti se l'altra persona ha una visione diversa dalla tua?** | **A** | **3 punti** |  |
| **B** | **1 punto** |  |
| **C** | **4 punti** |  |
| **D** | **5 punti** |  |
| **E** | **2 punti** |  |
| **3. Quando affronti una situazione di divergenza, come ti senti?** | **A** | **4 punti** |  |
| **B** | **1 punto** |  |
| **C** | **2 punti** |  |
| **D** | **5 punti** |  |
| **E** | **3 punti** |  |
| **4. Qual è la tua reazione principale quando c’è un disaccordo?** | **A** | **1 punto** |  |
| **B** | **2 punti** |  |
| **C** | **3 punti** |  |
| **D** | **4 punti** |  |
| **E** | **5 punti** |  |
| **5. Come percepisci un conflitto con un collega o amico?** | **A** | **5 punti** |  |
| **B** | **1 punto** |  |
| **C** | **3 punti** |  |
| **D** | **4 punti** |  |
| **E** | **2 punti** |  |
|  |  | **Totale punteggio** |  |

* **Tartaruga (5-8 punti):** Preferisci evitare i conflitti. Potresti sentirti a disagio in situazioni di confronto e preferisci lasciare che le cose si risolvano naturalmente.
* **Orsacchiotto (9-12 punti):** Dai priorità alla relazione rispetto al tuo obiettivo personale. Sei disposto a fare concessioni per mantenere un clima armonioso.
* **Volpe (13-15 punti):** Cerchi un compromesso, bilanciando il tuo obiettivo con quello della relazione. Punti a una soluzione che permetta a entrambe le parti di ottenere qualcosa.
* **Squalo (16-20 punti):** Sei orientato a ottenere ciò che desideri. Tendi a essere determinato e ad affrontare i conflitti senza evitare lo scontro.
* **Gufo (21-25 punti):** Sei riflessivo e cerchi soluzioni che soddisfino entrambe le parti. Vedi il conflitto come un'opportunità per una soluzione collaborativa.