



CoachingHer

Lezione 10 – Foglio di lavoro Empatia e competenza sociale

1. Cosa significa per te, personalmente, l'empatia?

2. Quando è stata l'ultima volta che ti è risultato facile metterti nei panni di qualcun altro?

3. In quali situazioni trovi difficile reagire con empatia? Perché?

4. Cambio di prospettiva

Descrivi una situazione in cui ti sei sentito infastidito. Come potrebbe aver vissuto la situazione la persona con cui stavi interagendo?

5. Quali qualità associ alle competenze sociali? (ad es. spirito di squadra, capacità di ascolto, capacità di gestire i conflitti)

6. Scegli un ambito in cui desideri migliorare le tue abilità sociali: cosa vuoi fare nello specifico? Di cosa hai bisogno per farlo?

Finanziato dall'Unione Europea. Tuttavia, le opinioni e i punti di vista espressi sono esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva per l'Educazione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per questo.