

Scopro me stesso

1 Il mio autoritratto

Nome e cognome _____ Classe _____ Data _____

Completa le frasi pensando a te a scuola e fuori dalla scuola. Puoi usare parole, brevi frasi o esempi. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

Mi piace...

Sono bravo/a a...

Una cosa che mi riesce difficile è...

Quando lavoro con gli altri...

Mi sento sicuro/a quando...

Vorrei migliorare...

Una cosa che vorrei imparare è...

Il mio obiettivo per quest'anno è...

Nella condivisione con la classe puoi scegliere che cosa raccontare.

Scopro me stesso

2 Le mie competenze

Nome e cognome _____ Classe _____ Data _____

Per ogni competenza metti una sola X nella casella che ti descrive meglio oggi. Pensa a situazioni concrete, a scuola e nella vita quotidiana.

Questa è una fotografia iniziale: non è una valutazione e non dà un voto. Le competenze possono crescere con il tempo e con la pratica.

Competenza	VERDE Mi riesce bene	GIALLO Devo migliorare	ROSSO È una difficoltà
So ascoltare	☐	☐	☐
So collaborare	☐	☐	☐
So organizzarmi	☐	☐	☐
So parlare davanti agli altri	☐	☐	☐
So risolvere problemi	☐	☐	☐
Sono creativo/a	☐	☐	☐
So rispettare i tempi	☐	☐	☐
So chiedere aiuto	☐	☐	☐
So lavorare autonomamente	☐	☐	☐

Una competenza che mi riesce bene è...

Me ne sono accorto/a quando...

Una competenza che vorrei allenare è...

Scopro me stesso

3 La mia sfida

Nome e cognome _____ Classe _____ Data _____

Scegli una sola competenza da allenare durante l'anno. Parti da un piccolo passo concreto, che puoi mettere in pratica nelle prossime settimane.

La competenza che scelgo è...

Voglio migliorarla perché...

Un esempio: per organizzare lo studio, ogni pomeriggio scrivo sul diario le attività da svolgere e decido da quale iniziare.

La mia prima azione concreta sarà...

Quando e quante volte la metterò in pratica?

Chi o che cosa può aiutarmi?

Mi accorgerò di un progresso quando riuscirò a...

Mi fermo a riflettere dopo alcune settimane

Data in cui rileggerò la scheda: _____

Che cosa sono riuscito/a a fare? Scrivo un esempio.

Quale sarà il mio prossimo piccolo passo?
