

**Conoscersi può davvero servire
per affrontare più positivamente
il futuro**

I Mossa

Compila il Questionario

II Mossa

Leggi il tuo profilo corrispondente

III Mossa

Potenzia le tue capacità

Il Questionario “Enneagramma” (9 Figure)
è tratto da A. Pangrazzi:
“Sentieri verso la libertà”

Indicazioni da seguire

- 1. Conferma con una crocetta le affermazioni che corrispondono a te**
- 2. Compila in modo rapido e sincero**
- 3. Arriva fino all'ultima pagina**

Profilo 1

- 1) Ho una tendenza istintiva a valutare le situazioni
- 2) Spesso, quando le cose non vanno come dovrebbero andare, mi sento irritato
- 3) Sono metodico e organizzato nel portare avanti i lavori
- 4) Spesso mi sento in colpa se le cose non vanno bene
- 5) La mia preoccupazione con il dovere mi porta a sacrificare il piacere
- 6) Per natura, sono portato ad essere critico e duro con me stesso
- 7) Mi sento spesso teso e frustrato
- 8) La mia coscienza mi porta ad operare rettamente, anche se non è nei miei interessi
- 9) Spesso ho la sensazione che il tempo passi troppo in fretta e che restano ancora troppe cose da fare
- 10) Ho la tendenza ad essere perfezionista
- 11) Mi sento turbato se qualcosa non è giusto
- 12) Avverto costantemente il bisogno di migliorare le cose che non vanno bene
- 13) Sono portato a curare i dettagli, l'ordine e la precisione
- 14) Il contatto con la natura mi aiuta a rilassarmi
- 15) Sono portato a vedere le cose in termini di "giusto o sbagliato", "buono o cattivo"
- 16) Noto subito se qualcosa non va bene o è fuori posto
- 17) A volte mi rendo antipatico perché sono troppo pignolo ed esigente con gli altri
- 18) Mi impegno costantemente per correggere i miei difetti

Profilo 2

- 1) Molte persone dipendono dal mio aiuto e dalla mia generosità
- 2) Sono contento quando gli altri hanno bisogno di me
- 3) Sono portato a pensare agli altri trascurando i miei bisogni
- 4) Sono portato a fare i complimenti alla gente
- 5) Mi piace venire in soccorso delle persone quando sono in difficoltà
- 6) Che lo voglia o meno, mi sento quasi spinto ad aiutare
- 7) Spesso la gente si rivolge a me per consigli ed aiuto
- 8) Non mi sembra di avere tanti bisogni quanto gli altri
- 9) A volte provo un certo risentimento quando la gente non mostra gratitudine per quanto faccio per loro
- 10) Cerco di stabilire un rapporto di intimità con le persone
- 11) Quando sono in gruppo privilegio di più i contatti con le persone che gli obiettivi della riunione
- 12) La dimensione affettiva è determinante per me
- 13) Non penso di imporre le mie idee alle persone ma, se lo faccio, è per il loro bene
- 14) Mi tengo in contatto con i miei amici più di quanto loro non facciano con me
- 15) Sono contento di sacrificarmi per gli altri, pur di farli felici
- 16) Nell'agire di solito seguo l'istinto e l'emotività
- 17) A volte rischio di essere un po' troppo invadente e soffocante con gli altri
- 18) Ho bisogno di contatti per sentirmi vivo

Profilo 3

- 1) Ho un livello di energia molto alto
- 2) Lavoro volentieri in équipe e ne sono un valido promotore
- 3) Sono portato a valorizzare l'efficienza e la professionalità
- 4) Mi viene naturale curare la buona organizzazione e riuscita di un progetto
- 5) Tendo ad avere degli obiettivi chiari e a lavorare con tenacia per raggiungerli
- 6) Ci tengo ad avere dei punti di riferimento per valutare come vanno le cose
- 7) Ho bisogno di protagonismo e ci tengo a proiettare una buona immagine di me
- 8) Per avere successo, a volte, bisogna sacrificare i propri principi
- 9) Vivo con una certa tensione perché mi propongo troppi obiettivi
- 10) Avverto disagio quando si critica il mio operato
- 11) Mi adatto con facilità alle situazioni
- 12) Posso identificarmi talmente con il lavoro da trascurare i sentimenti e le relazioni
- 13) Ho la capacità di essere persuasivo e convincente nel promuovere un'idea o un progetto
- 14) Sono percepito come una persona sicura e decisa
- 15) Posso servirmi delle persone per conseguire i miei obiettivi
- 16) Sono una persona intraprendente e sostenuta da forti motivazioni
- 17) Entro in azione con rapidità
- 18) Il mio entusiasmo e ottimismo possono contagiare gli altri

Profilo 4

- 1) In ogni rapporto ciò che reputo più importante sono i sentimenti
- 2) Ho un senso di nostalgia e malinconia che mi riporta al passato
- 3) Mi attrae ciò che è simbolico e comunico attraverso il linguaggio dei simboli
- 4) Sono portato a vivere spesso nel mondo dell'immaginazione e della fantasia
- 5) Spesso gli altri non capiscono come mi sento
- 6) Sono una persona molto sensibile alle sofferenze altrui
- 7) Ci tengo a fare le cose con gusto e a dare uno stile particolare all'ambiente in cui vivo
- 8) Mi considero una persona speciale
- 9) Penso con frequenza al tema della sofferenza e della morte
- 10) Mi sento insoddisfatto perché non riesco ad esprimere bene tutto ciò che sento
- 11) Mi sembra di soffrire più degli altri per la rottura di un rapporto o un distacco
- 12) Mi trovo spesso a sorridere esternamente mentre dentro mi sento triste
- 13) Tendo ad idealizzare le persone quando sono lontane
- 14) Ho spesso la sensazione che mi manchi qualcosa o qualcuno nella vita
- 15) La dimensione artistica è un canale vitale per esprimere le mie emozioni
- 16) Ho forti cambiamenti di umore, da molti intensi a molto bassi
- 17) Mi identifico talmente con gli altri che posso fare mie le loro ferite
- 18) Amo le situazioni che suscitano emozioni intense e profonde

Profilo 5

- 1) Ho la tendenza a nascondere i miei sentimenti
- 2) Sono portato ad accumulare cose che un giorno mi potrebbero servire
- 3) A qualcuno posso dare l'impressione di essere freddo e distaccato
- 4) Mi piace esaminare idee differenti
- 5) Provo disagio quando qualcuno mi chiede ciò che sento
- 6) Ho bisogno di molto tempo e spazio per me
- 7) Preferisco osservare più che essere al centro dell'attenzione
- 8) Mi stimola tutto ciò che allarga i miei orizzonti e il mio sapere
- 9) Non sono portato a improvvisare un intervento in pubblico per non fare una brutta figura
- 10) Ci tengo che la mia libertà indipendenza siano rispettate
- 11) Mi sforzo di analizzare le cose e di rimanere obiettivo
- 12) Non sono portato ad essere generoso nel condividere ciò che ho (il mio tempo, idee, denaro)
- 13) Mi infastidiscono le persone che non sono logiche
- 14) Preferisco lavorare ai progetti da solo piuttosto che in équipe
- 15) Le sorprese mi provocano disagio
- 16) Preferisco mantenere una certa distanza dalla gente
- 17) Ho difficoltà a chiedere alle persone di aiutarmi
- 18) Sono per natura piuttosto cauto e riservato

Profilo 6

- 1) Fondamentalmente sono una persona abbastanza equilibrata
- 2) Ritengo importante essere fedele agli impegni e alle persone
- 3) Trovo difficile disobbedire all'autorità e alle norme prestabilite
- 4) Prima di prendere una decisione raccolgo tutte le informazioni per evitare di sbagliare
- 5) Nel mio lavoro ci tengo a conoscere le aspettative e le linee di comportamento
- 6) Quando sono sotto pressione divento teso e irascibile
- 7) Sono, per natura, piuttosto insicuro e indeciso
- 8) Mi trovo a disagio nell'ambiguità
- 9) Spesso faccio le cose spinto dal senso del dovere e della responsabilità
- 10) Nel prendere una decisione preferisco prima conoscere il parere degli altri
- 11) Anche se normalmente compio quanto ci si aspetta da me a volte posso ribellarmi
- 12) La prudenza è una virtù molto importante per me
- 13) Sono portato a criticare chi si comporta diversamente
- 14) Ho un forte senso del "gruppo" per quanto riguarda la famiglia, l'istituzione e la comunità
- 15) Sono un buon collaboratore e gli altri possono fidarsi di me
- 16) Tendo ad avere molti dubbi che bloccano la mia libertà
- 17) Preferisco sacrificare la mia indipendenza pur di sentirmi più sicuro
- 18) Ho la tendenza ad anticipare e immaginare molti pericoli

Profilo 7

- 1) Sono più le cose che programmo di quelle che porto a termine
- 2) Mi annoio con la routine e la ripetitività
- 3) Tutto, alla fine, si risolve per il meglio
- 4) Sono contento che gli altri mi considerino una persona felice
- 5) Sono portato a vedere la parte positiva della vita, non quella negativa
- 6) Mi trovo bene con quasi tutte le persone che incontro
- 7) Mi piace godere un po' di tutto nella vita
- 8) Sono una persona spontanea e tendo ad essere ottimista riguardo al futuro
- 9) Mi si considera, spesso, come la "vita" di un gruppo
- 10) Mi piace un mondo partecipare alle feste, viaggiare, mangiare al ristorante
- 11) Evito di soffermarmi a pensare su realtà che potrebbero deprimermi
- 12) Ci tengo a far sì che ogni cosa risulti gradita
- 13) Alcune persone mi giudicano superficiale
- 14) Mi piace sollevare il morale delle persone
- 15) La sofferenza mi incute molto timore
- 16) Resisto all'idea di prendere impegni a lungo termine
- 17) È molto più forte il mio entusiasmo della mia perseveranza
- 18) Preferisco le conversazioni leggere e allegre a quelle serie e profonde

Profilo 8

- 1) Sono capace di prendere posizione e di lottare per ciò in cui credo
- 2) Non sopporto chi cambia bandiera secondo le convenienze
- 3) Esprimo facilmente la mia disapprovazione per ciò che non condivido
- 4) Non mi lascio manipolare: sono in grado di tenere testa alle persone
- 5) So usare la mia forza, anche se questa potrebbe intimidire gli altri
- 6) Avverto dove risiede il potere in un gruppo
- 7) Sono una persona realista, determinata e decisa
- 8) Non mi è facile esprimere la parte tenera che è in me
- 9) Sono portato ad agire piuttosto che a soffermarmi sui sentimenti
- 10) La giustizia e l'ingiustizia sono temi importanti per me
- 11) Quando devo dire "no" lo faccio senza esitare
- 12) Il controllo è una parola importante per me
- 13) Non voglio che mi si dica di conformarmi
- 14) Mi ritengo un lavoratore assiduo
- 15) Provo irritazione quando le cose si trascinano per le lunghe
- 16) Posso, a volte, essere irruento e impositivo
- 17) Quando mi è antipatico qualcuno, di solito trovo il modo di farglielo capire
- 18) Spesso il parere degli altri non mi interessa

Profilo 9

- 1) La maggior parte delle persone si agita troppo
- 2) Sono di natura calma, tranquilla e accomodante
- 3) Mi piace la routine e le cose familiari
- 4) Provo disagio di fronte a situazioni di conflitto
- 5) Non sono portato a giudicare le persone
- 6) Ho un po' la tendenza a rimandare a domani ciò che potrei fare oggi
- 7) L'iniziativa non è il mio forte; ho bisogno di stimoli esterni per fare le cose
- 8) Vivere in pace ed armonia è quanto di più bello si possa avere
- 9) La mia calma e lentezza può irritare le persone
- 10) Posso essere un arbitro imparziale ed equilibrato
- 11) Ho difficoltà a dire di no
- 12) Sono portato a reprimere i sentimenti
- 13) Ho la tendenza a relativizzare e a minimizzare le tensioni
- 14) Tendo un po' ad autosvalutarmi
- 15) Sono abbastanza conservatore nei valori che professo
- 16) Ho un po' di difficoltà a focalizzare bene l'attenzione
- 17) Non vale la pena arrabbiarsi se le cose vanno storte
- 18) Sono portato a rassegnarmi più che a lottare

4. Trascrivi su di un foglio i punteggi ottenuti in ogni singola facciata