

MAPPA DELLE COMPETENZE OSSERVABILI a cura del Polo Qualità di Napoli

AMBITO	AREA COMPORTAMENTALE	DIMENSIONI OSSERVABILI	INDICATORI DI COMPORTAMENTO
PERSONALE: rientrano comportamenti abituali che hanno come finalità il benessere della persona che li compie. Ogni atto di quest'ambito coinvolge simultaneamente intelligenza, affettività, e volontà	Area della razionalità: comportamenti nei quali è prevalente l'influenza del pensiero e dei giudizi	Decisionalità: prendere decisioni in modo razionale	Acquisire l'informazione: seleziono l'informazione rilevante per la decisione e me la procuro da chi la possiede Ponderare: esamino le implicazioni e le conseguenze delle mie azioni prima di agire Concretezza: traduco gli obiettivi in azioni ben definite
		Pensiero positivo: valorizzare gli aspetti positivi della realtà	Ottimismo: vedo l'aspetto positivo delle cose Flessibilità: trasformo i problemi in opportunità Audacia: agisco per realizzare i miei ideali e in coerenza con i miei principi, superando la tendenza ad evitare il rischio
		Studio: capire e realizzare ciò che è necessario per apprendere	Pianificare: faccio programmi realistici relativi agli esami da preparare e sono affidabile nel rispettare i tempi programmati Applicare: dedico il tempo necessario allo studio e difendo la mia concentrazione Metodologia: quando studio memorizzo, sintetizzo e collego idee
	Area dell'affettività: comportamenti nei quali è prevalente l'influenza delle attrazioni e dei sentimenti	Equilibrio emotivo: gestire correttamente le emozioni proprie e altrui	Autenticità: manifesto con naturalezza le mie emozioni, senza voler apparire, senza voler apparire indifferente o diverso Integrazione: utilizzo le emozioni come aiuto per le decisioni, senza farmi trascinare da esse Allegria: mantengo abitualmente il buon umore
		Autonomia: agire liberamente	Indipendenza di giudizio: decido senza farmi condizionare dal desiderio di compiacere qualcuno o dal timore di contrariarlo Responsabilità: assumo pienamente la responsabilità delle mie azioni Interazione: chiedo consiglio alle persone opportune o le informo quando è necessario

		Umiltà: avere il coraggio di riconoscere aree di miglioramento ed essere aperti al cambiamento	Autoconoscenza: ho una buona conoscenza di me stesso e del mio modo di essere Autocritica: accetto i miei limiti ed errori personali e sono interessato a ricevere il feedback Apprendimento: accetto i miei limiti ed errori personali e sono interessato a ricevere feedback
	Area dell'autocontrollo: comportamenti nei quali è prevalente l'influenza della volontà	Metodo: agire secondo un criterio adeguato ad ogni circostanza	Ordine dell'ambiente: mantengo secondo un certo criterio gli oggetti personali o del mio ambiente Gestione del tempo: pianifico le mie diverse attività, applicando le migliori energie alle cose più importanti o urgenti, e utilizzando i ritagli di tempo per le cose meno importanti o più facili
		Costanza: perseverare nelle azioni intraprese	Resistenza all'impegno: mantengo l'intensità del lavoro anche quando avverto la fatica Conclusività: porto a termine ciò che ho iniziato Determinazione: mantengo l'entusiasmo nel perseguire i miei obiettivi, nonostante difficoltà o sconfitte
		Iniziativa: impiegare i mezzi per realizzare ciò che si vuole	Creatività: cerco soluzioni innovative ai problemi Pensiero strategico: perseguo obiettivi coerenti con le mie finalità, individuo ed affronto i problemi chiave
RELAZIONALE: rientrano comportamenti abituali che hanno per finalità la relazione con altre persone	Area delle relazioni personali: comportamenti nei quali la relazione è con persone individualmente considerate	Assertività: esprimere le proprie convinzioni rispettando adeguatamente quelle degli altri	Comunicazione: argomento con intelligenza emotiva a sostegno delle mie opinioni e mi esprimo efficacemente nel parlare in pubblico Rispetto: riconosco gli effetti che le mie parole e le mie azioni possono avere sugli altri Ascolto: mi interesso e presto attenzione ai miei interlocutori, senza interromperli mentre parlano
		Rapporto: coltivare relazioni interpersonali positive	Empatia: intuisco lo stato d'animo degli altri e adeguo ad esso i miei comportamenti Gestione dei conflitti: riconosco i conflitti che si presentano nelle mie relazioni abituali e non li ignoro né maschero; accetto i diversi punti di vista e non lascio che il conflitto rovini la relazione Correttezza: so chiedere scusa e scusare

		Amicizia: generare relazioni interpersonali profonde	Altruismo: nel mio comportamento abituale sono attento al bene degli altri, contribuendo al loro miglioramento e accettando i loro difetti Generosità: per contribuire al bene altrui sono disposto a sacrificare le mie esigenze Profondità: cerco di conoscere l'interiorità delle persone (idee, interessi, ideali, progetti, affetti) e condivido con loro qualcosa che appartiene alla mia interiorità
	Area delle relazioni sociali: comportamenti rivolti ad altre persone considerate come collettività (società, comunità, gruppo)	Ampiezza di orizzonti: coltivare interessi che vanno al di là del proprio ambito culturale	Informazione: mi mantengo aggiornato sull'attualità Diversità: sono interessato ad altre culture e mentalità Criterio: mi formo opinioni su temi importanti
		Solidarietà: essere sensibili alle necessità sociali	Responsabilità civile: esercito i miei diritti e adempio i miei doveri per contribuire a migliorare la società Sensibilità sociale: sono consapevole di situazioni umane di indigenza e sofferenza, relative ad ambienti diversi da quelli in cui vivo abitualmente Disponibilità: dedico tempo ad attività di assistenza degli altri
		Leadership: rendere gli altri partecipi di un obiettivo	Propositività: nella cerchia delle mie amicizie, propongo strategie e soluzioni a problemi comuni, modi per impiegare il tempo o divertirsi Motivare: quando devo risolvere un problema per il quale è necessaria la collaborazione di altre persone, riesco a creare spirito di squadra e a coinvolgerle Lavoro di gruppo: so organizzare il lavoro degli altri attorno ad un progetto comune.