



STEP 2 – GRIGLIA DI RIFLESSIONE

“RICONOSCI IL TUO MODO DI STARE NEL GRUPPO”

Rifletti sul tuo modo di stare all'interno di un gruppo, provando a rispondere alle domande guida che trovi in questa griglia di riflessione. Ovviamente, queste sono solo alcune delle domande possibili, se te ne vengono in mente altre, puoi aggiungerle in fondo alla griglia.

EMOZIONI	<p>Nel tuo stare in un gruppo, secondo te quali emozioni sono coinvolte in base alla risposte che hai dato? Seleziona quelle che ti sembrano più vicine alla tua esperienza:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> esitazione, timidezza, paura del giudizio<input type="checkbox"/> irritazione, frustrazione, senso di ingiustizia<input type="checkbox"/> ansia da prestazione (“devo controllare tutto”)<input type="checkbox"/> sollievo nel delegare troppo o nel “lasciarsi trascinare”
“DINAMICA DISFUNZIONALE”	<p>Nel tuo stare in un gruppo, secondo te quale “dinamica disfunzionale” si innesca? Seleziona la dinamica disfunzionale che ti sembra più vicina alla tua esperienza:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> interdipendenza negativa (competizione o isolamento)<input type="checkbox"/> deriva del gruppo (assenza di ruoli, mancanza di focus)<input type="checkbox"/> riluttanza a chiedere aiuto<input type="checkbox"/> confusione sui confini dei ruoli<input type="checkbox"/> conflitti relazionali o di contenuto<input type="checkbox"/> free riding o over-functioning (fare tutto al posto degli altri)
ALTRE OSSERVAZIONI	<p>Annota qui eventuali altre osservazioni sul tuo modo di stare nel gruppo.</p>