



STEP 2 - GRIGLIA DI RIFLESSIONE

"COSA INFLUENZA LE TUE ABITUDINI DI STUDIO"

Rifletti sugli elementi che hai evidenziato nella checklist, provando a rispondere alle domande guida proposte di seguito.

Si tratta di spunti di riflessione: se durante l'analisi emergono altre domande o considerazioni, puoi aggiungerle liberamente.

- **Quali categorie di fattori entrano in gioco?**
(fattori ambientali e contestuali, i fattori legati al compito e i fattori individuali)
- **Quali emozioni riconosci?**
(ansia, frustrazione, senso di colpa, poca motivazione...)

ELEMENTO 1:	
CATEGORIE DI FATTORI COINVOLTI	<input type="checkbox"/> Fattori ambientali e contestuali <input type="checkbox"/> Fattori legati al compito <input type="checkbox"/> Fattori individuali
EMOZIONI	

ELEMENTO 2:

**CATEGORIE
DI FATTORI
COINVOLTI**

☐ Fattori ambientali e contestuali

☐ Fattori legati al compito

☐ Fattori individuali

EMOZIONI

ELEMENTO 3:

**CATEGORIE
DI FATTORI
COINVOLTI**

☐ Fattori ambientali e contestuali

☐ Fattori legati al compito

☐ Fattori individuali

EMOZIONI