

IL TUO STILE
COMUNICATIVO
Workbook

DRESS COMMUNICATION KIT

STILI COMUNICATIVI

Gli stili comunicativi rappresentano la gamma dei comportamenti che caratterizzano la comunicazione interpersonale sul piano verbale e non verbale.

Il nostro stile di comunicazione varia a secondo del contesto, del momento della nostra vita, di come ci sentiamo anche se ne abbiamo uno prevalente.

I principali sono tre:

- 1. stile passivo**
- 2. stile assertivo**
- 3. stile aggressivo.**

Si può considerare l'aggressività come un estremo, la passività l'altro e l'assertività nel mezzo.

Quale è il tuo?

FAI IL TEST

Scopri qual è il tuo stile comunicativo prevalente attraverso l'abbigliamento.

Rispondi alle domande e poi somma il punteggio ottenuto.

1 punto = poco

2 punti = abbastanza

3 punti = molto

STILE COMUNICATIVO PASSIVO	Poco	Abbastanza	Molto
Hai difficoltà ad osare e a prendere l'iniziativa	1	2	3
Hai difficoltà nel fare o accettare complimenti	1	2	3
Hai difficoltà nell'indossare qualcosa che esprima la tua unicità	1	2	3
Hai difficoltà nel comunicare agli altri le tue emozioni	1	2	3
Cerchi di evitare il conflitto con abiti anonimi	1	2	3
Subisci le scelte degli altri in termini di abbigliamento e ti adegui	1	2	3
Hai spesso paura di essere inadeguato/a	1	2	3
Dipendi dal giudizio altrui	1	2	3
Hai bisogno dell'approvazione altrui	1	2	3
Indossi anche cose che non ti piacciono pur di compiacere gli altri	1	2	3
Provi disagio in presenza di persone che non conosci bene	1	2	3
Ti vesti per non deludere gli altri	1	2	3

TOTALE _____

STILE COMUNICATIVO AGGRESSIVO	Poco	Abbastanza	Molto
Utilizzi abiti e accessori per importi sugli altri	1	2	3
Ignori in modo chiaro le regole imposte da ruoli, ambienti e occasioni d'uso	1	2	3
Prevarichi, domini e manipoli attraverso l'abbigliamento	1	2	3
Sei ostile nei confronti degli altri e il tuo abbigliamento esprime disapprovazione e disprezzo	1	2	3
Non accetti di poter sbagliare	1	2	3
Non chiedi "scusa" per un eventuale errato comportamento	1	2	3
Non consideri gli altri anzi li offendi attraverso l'abbigliamento	1	2	3
Manchi di obiettività nell'esprimere pareri e valutazioni	1	2	3
Non riconosci i meriti altrui e non prendi spunto da loro	1	2	3
Giudichi gli altri e/o li critichi per come sono vestiti	1	2	3
Usi strategie colpevolizzanti o inferiorizzanti	1	2	3
Ti consideri il 'migliore'	1	2	3

TOTALE _____

STILE COMUNICATIVO ASSERTIVO	Poco	Abbastanza	Molto
Sai riconoscere ed esprimere le tue emozioni e la tua unicità attraverso l'abbigliamento	1	2	3
Ti vesti rispettando le tue inclinazioni ma rimanendo adeguato al contesto	1	2	3
Sei aperto disponibile nell'accettare consigli di stile ma decidi in modo autonomo	1	2	3
Vivi rapporti paritari con gli altri	1	2	3
Non giudichi	1	2	3
Non inferiorizzi o colpevolizzi gli altri per il loro abbigliamento	1	2	3
Definisci precisamente il tuo ruolo e le tue competenze con l'abbigliamento	1	2	3
Non permetti agli altri di manipolarti	1	2	3
Non pretendi che gli altri si vestano come fa piacere a te	1	2	3
Ti auto valuti in modo adeguato	1	2	3
Hai una buona stima di te stesso	1	2	3
Hai un buon senso di autoefficacia	1	2	3

TOTALE _____

IL MIO STILE COMUNICATIVO
PREVALENTE È:

Approfondimenti:

"Piacersi non piacere: la difficoltà di farsi capire."

Rolla, E. (1988). Società Editrice Internazionale.