



**INSIEME NEL FUTURO**



**IIS Mattei - Fortunato**



## MODULO DI ORIENTAMENTO CLASSE QUINTA

UNITA' DI APPRENDIMENTO	
<b>Denominazione</b>	<b>Insieme nel futuro</b>
<b>Prodotto</b> (e + prodotti intermedi)	Costruzione curriculum vitae, compilazione e-portfolio
<b>Competenza chiave da sviluppare prioritariamente</b>	Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare.
<b>Utenti</b>	studenti delle classi V dell'I.I.S. "Mattei-Fortunato".
<b>Tempi</b>	Un modulo di orientamento della durata di 34 ore.

### PIANO DI LAVORO SPECIFICAZIONE DELLE FASI

<b>Fasi di applicazione</b>	<b>Attività</b> (cosa fa lo studente)	<b>Attività</b> (cosa fa il docente tutor)	<b>Tempi</b>	<b>Obiettivi</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Soggetti coinvolti</b>
Introduzione			2 ore		Introduzione alle attività di orientamento (quadro delle competenze, e-portfolio, capolavoro, attività di orientamento informativo e formativo) Incontro in Aula Magna con tutte le classi quinte (nel corso della mattinata) Introduzione all'uso della piattaforma e alla compilazione dell'e-portfolio. Incontro tutor-gruppi	DS, docente orientatore, docenti tutor in Aula Magna con tutte le classi quinte.
2 DIREZIONE FUTURO: CONOSCERE PER SCEGLIERE	Ascolta e partecipa  Si mette in gioco  Costruisce	Presenta il problema. Fornisce indicazioni .	2 ore	Introdurre il concetto di orientamento lungo l'arco della vita, facilitando il processo di conoscenza delle possibili strade da intraprendere; Far riflettere su capacità, possibilità, sentimenti, idee, piani e strategie che hanno a che fare con il futuro.	Il laboratorio intende presentare ai ragazzi un panorama delle opportunità formative post diploma e, attraverso la metafora del viaggio, fornire suggerimenti utili per organizzarlo. A partire dalla scelta di una meta ideale, passando per l'organizzazione di un bagaglio, fino alla definizione delle tappe che caratterizzeranno il percorso si intende ragionare su come organizzare una ricerca, su quali fonti e con quale approccio permette di avere evidenza di cosa cercare, di sistematizzare le informazioni e porsi in azione per compiere una scelta consapevole.	Docente orientatore e studenti

					L'obiettivo dell'incontro è facilitare un processo di conoscenza, ma soprattutto di presa di coscienza delle alternative percorribili.	
3. DIREZIONE FUTURO: LE DIMENSIONI DELLA SCELTA	Ascolta e partecipa  Si mette in gioco.  Lavora in gruppo.	Guida la riflessione.	2 ore	Avviare un processo di conoscenza di sé, promuovere la costruzione di un percorso fiduciario nelle proprie capacità, sottolineare l'importanza delle caratteristiche individuali che arricchiscono la relazione con il gruppo, far riflettere su capacità, possibilità, sentimenti, idee, piani e strategie che hanno a che fare con il futuro, approfondire la motivazione come spinta alla soddisfazione di un bisogno di apprendimento ed acquisizione di competenze, sottolineare il tema dell'autostima, strettamente legato al concetto di motivazione ad apprendere nel contesto evolutivo della scuola. Approfondire il tema dell'autoefficacia, come insieme di convinzioni che ciascuno possiede riguardo alle proprie capacità di organizzare ed eseguire azioni necessarie al raggiungimento dei propri scopi, conoscere i temi connessi all'emotività, all'adattamento sociale e alle relazioni familiari, contribuire alla diffusione della cultura del potenziamento dell'autoefficacia individuale, focalizzandosi sugli strumenti e le strategie che favoriscono il cambiamento.	L'incontro si pone l'obiettivo di guidare la riflessione di studenti e studentesse sugli aspetti che caratterizzano il processo di scelta. Aspetti emotivi che si inseriscono inevitabilmente nel momento in cui è necessario fare un passo importante come quello del futuro post-diploma. Tale riflessione verrà supportata da attività esperienziali: un'attività introspettiva in cui lo studente si allenerà alla descrizione della percezione di sé, e un'attività in gruppo in cui si misurerà con il confronto dei compagni per portare la classe a distinguere tra abilità e competenze possedute e desiderate, per focalizzare l'attenzione sui fattori motivazionali.	Docente orientatore e studenti
4. PCTO - PERCORSI PER LE COMPETENZE TRASVERSALI E PER L'ORIENTAMENTO	Ascolta e partecipa.  Pone domande.	Illustra gli aspetti salienti della strutturazi	6 ore	Avvicinare gli studenti al mondo del lavoro  Promuovere competenze coerenti con il percorso di studi scelto,	I PCTO – Percorsi per le Competenze Trasversali e l'Orientamento sono una forma di apprendimento che consente agli studenti non solo di trascorrere alcuni periodi nel mondo del lavoro per ottimizzare il percorso	Docente orientatore e studenti

	Riflette.	one aziendale.		<p>facendo sperimentare abilità e conoscenze acquisite a scuola realizzando percorsi personalizzati per il raggiungimento di livelli adeguati di competenze individuate nel piano personale</p> <p>Conoscere l'organizzazione e le dinamiche relazionali che caratterizzano il mondo del lavoro</p> <p>Offrire agli studenti l'opportunità di inserirsi in contesti lavorativi adatti a stimolare la capacità di scegliere consapevolmente e porre le basi per uno scambio di esperienze e crescita reciproca.</p> <p>Sensibilizzare i ragazzi sull'importanza delle competenze trasversali, stimolando ad allenarle anche attraverso il percorso di PCTO.</p>	<p>formativo ma promuovono lo sviluppo delle competenze trasversali anche in un'ottica di orientamento rispetto ai futuri sbocchi formativi e professionali. È parte integrante della metodologia didattica e del Piano Triennale dell'Offerta Formativa.</p> <p>Si articola in moduli didattico-informativi, svolti in classe o in azienda, e in moduli di apprendimento pratico all'interno del contesto lavorativo. Scuole, aziende e istituzioni, pur con ruoli e competenze diversi, sono sollecitati ad interagire per una maggiore corresponsabilità educativa e sociale orientata alla valorizzazione delle aspirazioni degli studenti.</p>	
ASSERTIVA-MENTE	Partecipa all'attività di role playing	Illustra gli stili comunicativi e le basi della comunicazione efficace.	2 ore	<p>Stimolare un'auto valutazione attraverso il Test di assertività-passività* sul proprio stile;</p> <p>presentare gli ambiti in cui sviluppare lo stile assertivo;</p> <p>Favorire l'utilizzo dello stile assertivo attraverso simulazioni per allenarlo.</p>	<p>Il modulo si propone di ragionare con gli studenti sui vari stili comunicativi, tra cui quello aggressivo, quello passivo e lo stile assertivo. Quest'ultimo fa riferimento alla capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni, evitando la tendenza a sopraffare l'altro o, per contro, a non esprimersi per paura di sbagliare e sentirsi inadeguati. Durante l'incontro verrà privilegiata la modalità interattiva ed esperienziale attraverso role playing interpretati direttamente dagli studenti che permetteranno di sperimentare direttamente la parte teorica dell'incontro sul campo.</p>	Docente orientatore e studenti
6. MOTIVAZIONE ED AUTOEFFICACIA: PERCORSI DI EMPOWERMENT	Svolge il questionario	Somministra il questionario	2 ore	<p>Stimolare analisi critica delle proprie risorse personali.</p> <p>Condivisione di strategie per la valutazione del carico di lavoro e il</p>	<p>Partendo da un'autovalutazione (Questionario su autoefficacia e locus of control)**, gli studenti potranno riflettere sul loro livello in merito a competenze organizzative e</p>	Docente orientatore e studenti



				rispetto delle scadenze.	assunzione di responsabilità. L'obiettivo è favorire le capacità di pianificazione ed esecuzione dei progetti sia nell'ambito lavorativo, sia nell'ambito formativo.	
7. CITTADINO SOSTENIBILE	Ascolta e partecipa	Funge da facilitatore del processo	5 ore	Rafforzare l'orientamento e la consulenza professionale, nonché la formazione per sostenere l'acquisizione di abilità e competenze di gestione delle carriere nel lavoro.	Consentire agli studenti occasioni per autenticare e mettere a frutto attitudini, capacità e talenti nei quali reputino di poter il meglio di sé	Docente orientatore e studenti
8. PLANNING DELLA RICERCA DEL LAVORO	Ascolta e partecipa	Presenta il problema. Fornisce indicazioni .	2 ore	Al termine del modulo i partecipanti saranno in grado di individuare il settore professionale a loro più consono, di scrivere il curriculum vitae e una lettera di presentazioni efficaci e sapranno orientarsi tra i diversi siti di ricerca del lavoro, pianificando e monitorando la loro ricerca attiva. Verranno proposte attività esperienziali pratiche per permettere ai ragazzi di iniziare a mettersi in gioco in prima persona nel mondo del lavoro.	Il modulo fornisce una metodologia e un supporto per la pianificazione della ricerca attiva del lavoro: l'obiettivo è di accompagnare i giovani nell'individuazione della posizione ricercata, nella compilazione del curriculum vitae e nella stesura della lettera di presentazione. Verranno illustrati i principali canali di ricerca del lavoro online e il loro funzionamento.	Docente orientatore e studenti
9. CREATTIVITA'	Svolge esercitazioni pratiche	Funge da facilitatore del processo	2 ore	Al termine del modulo i partecipanti avranno acquisito maggiori strumenti per riconoscere nei problemi delle opportunità e per valutare i cambiamenti in termini di vincoli e benefici, saranno più preparati ad assumere nuovi e diversi punti di vista affrontando il mondo del lavoro.	Il modulo vuole, attraverso esercitazioni pratiche, favorire nei partecipanti lo sviluppo di una mentalità flessibile e orientata al cambiamento, utile per far fronte alle richieste del mercato del lavoro. Partendo dalla definizione dei propri punti di forza e aree di miglioramento e degli obiettivi personali, verranno proposte attività per sviluppare e coltivare la creatività, la flessibilità e capacità di adattamento ad un mondo professionale in costante cambiamento. Maturare queste competenze permetterà di acquisire risorse spendibili in modo trasversale dal mondo del lavoro alla vita di tutti i giorni, essendo il nostro un contesto sociale e culturale dinamico e fluido.	Docente orientatore e studenti

10. CONOSCERSI PER PROMUOVERSI: IL COLLOQUIO	Ascolta e partecipa	Presenta il problema	2 ore	L'intervento favorisce la riflessione sulle proprie esperienze, allo scopo di far emergere il proprio bagaglio di hard e soft skills. Permetterà di sviluppare una maggiore consapevolezza sulle proprie risorse per consentire un'adeguata ed efficace promozione di sé. Acquisizione di strumenti e simulazioni pratiche di colloquio.	Il modulo vuole potenziare la capacità di riconoscere e promuovere le proprie abilità e risorse personali nei contesti professionali e, nello specifico, nell'ambito dei processi e dei colloqui di selezione.	Docente orientatore e studenti
11.CONTRATTIAMO	Ascolta e partecipa	Spiega	1 ora	Uno strumento informativo e di orientamento che ha l'intento di fornire informazioni importanti per aiutare gli studenti a conoscere il panorama dei contratti utilizzati nel mercato del lavoro italiano, stimolandoli ad un'acquisizione di informazione critica.	Il percorso prevede una presentazione delle diverse forme contrattuali esistenti oggi in Italia, per rispondere alle richieste di maggiore e più accurata informazione i giovani che sono alle prese con i primi dubbi sul futuro e sul lavoro.	Docente orientatore e studenti
12. STUDIARE E LAVORARE ALL'ESTERO	Ascolta e partecipa	Spiega	1 ora	Il percorso intende fornire informazioni e consigli per offrire a chi desidera intraprendere un percorso di studio e di lavoro all'estero***, opportunità e strumenti per vivere al meglio l'esperienza di crescita formativa, professionale e personale.	Studiare e lavorare all'estero presuppone la conoscenza della lingua del paese di destinazione, delle opportunità che offre, dei vincoli istituzionali, delle regole da rispettare, degli eventuali visti o permessi necessari, del costo della vita, del funzionamento del sistema sanitario e del welfare, ecc. Cercare un lavoro o un'opportunità di studio in un altro paese risulta complesso, complicato ed in molte occasioni spaventa per la mancanza di informazioni.	Docente orientatore e studenti
13. RIFLESSIONE AUTOVALUTATIVA FINALE	Gli studenti, in gruppo, ricostruiscono il percorso svolto esprimono valutazioni collettive e personali	Coordina l'attività metacognitiva e stimola la riflessione da parte di tutti; consegna eventuali schede scritte	4 ore		L'esperienza è interiorizzata e valutata. Eventuali relazioni finali oppure griglia di auto percezione e/o di autovalutazione.  Scelta ed elaborazione del <b>capolavoro</b> , compilazione dell' <b>e-portfolio</b> .	Incontri tutor-piccoli gruppi/individuali.

	su quanto attuato.	(schema di relazione finale oppure griglia di autopercezione e/o di autovalutazione anche con smile...).				
--	--------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--

\*Disponibile in allegato al presente documento

\*\*La versione in lingua inglese, da tradurre per gli studenti, è disponibile in allegato al presente documento

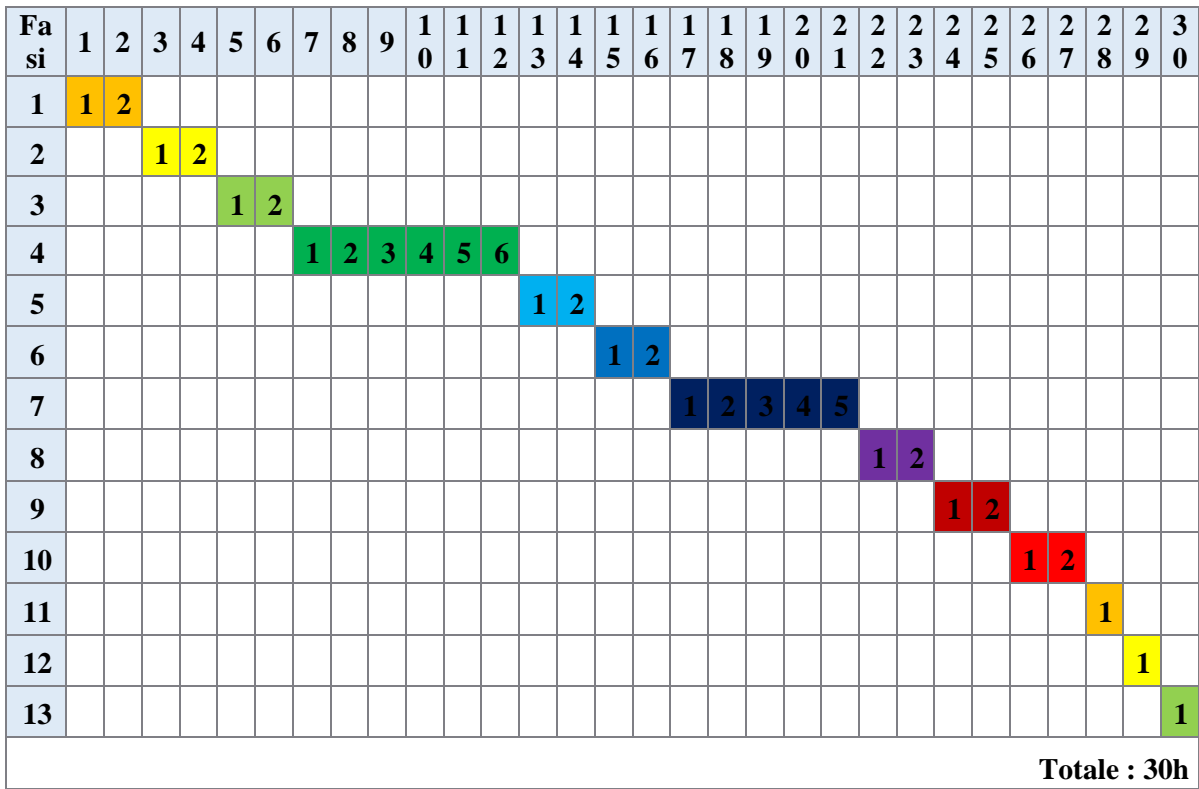
\*\*\* È possibile accompagnare i ragazzi nel percorso utilizzando i materiali messi a disposizione su <https://www.politichegiovani.gov.it/politiche-giovani/attivita-internazionali/youthwiki/>

## QUADRO RIASSUNTIVO DELLE COMPETENZE SVILUPPATE

Competenze chiave	Evidenze osservabili	Abilità	Conoscenze
Competenza alfabetica funzionale	Compila il suo C.V.	È in grado di compilare un curriculum formato europeo. Riesce ad esprimere le proprie idee in una conversazione	Conoscenza dei principali tipi d'interazione verbale
Competenza matematica e competenza in scienze, tecnologie e ingegneria	Compila l'e-portfolio	È in grado di utilizzare le diverse tecnologie e gli strumenti informatici per ricercare informazioni per risolvere problemi della vita quotidiana	Conoscenza dei principi di base del mondo naturale, comprensione dell'impatto delle scienze, delle tecnologie e dell'ingegneria, dell'attività umana in genere e sull'ambiente naturale.
Competenza personale, sociale e capacità di imparare ad imparare	Partecipa attivamente e con pertinenza alle riflessioni di gruppo accogliendo il punto di vista altrui Capacità di concentrarsi, gestire le situazioni di complessità	Riesce a riflettere su se stesso e sul proprio operato per migliorarsi	Saper leggere ed interpretare le necessità personali di sviluppo e di formazione. Conoscenza gli elementi che contraddistinguono uno stile di vita salutare
Competenza in materia di cittadinanza	Interagisce con le diverse figure in un gruppo di lavoro o di studio	Capacità di agire in modo responsabile come cittadino e lavoratore	Comprende i concetti legati alla società e alle sue strutture
Competenza imprenditoriale	Capitalizza le migliori possibilità per il proprio futuro	È in grado di comparare le diverse opportunità lavorative, riesce a cogliere quelle che possono essere le occasioni di formazione, di orientamento e di carriera nei diversi contesti	Conosce diritti e doveri di un lavoratore e le varie forme di lavoro
Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali	Si impegna nei processi creativi sia individualmente che collettivamente	La capacità di comprendere come le diverse culture si influenzano reciprocamente.	La conoscenza di culture, modi di vivere e lingue differenti;
Competenza multilinguistica	Valuta le diverse opportunità di crescita personale all'estero	È in grado, tramite un motore di ricerca, di ricavare i requisiti necessari per valutare le diverse opportunità lavorative all'estero	Conosce la grammatica ed il vocabolario di lingue differenti. E' capace di comunicare in lingue differenti in forma orale e scritta.



### DIAGRAMMA DI GANTT



## QUESTIONARIO DI AUTOANALISI SULL'ASSERTIVITA'

NOME

data

Per compilare questo documento leggete ogni dichiarazione e cerciate il numero della risposta che è la più caratteristica del vostro comportamento, come voi lo percepite.

Ci sono cinque possibilità di risposta, da 0 a 4. Valutate il vostro comportamento come è oggi, non come era una volta o come vi piacerebbe che fosse in futuro.

Es: Esprimo risentimento agli altri nel momento giusto per farlo.

Possibilità di risposta: 0, 1, 2, 3, 4.

0. completamente non caratteristico e significa che "non lo faccio mai" (tranne rarissime eccezioni).

1. abbastanza non caratteristico e significa che "normalmente non lo faccio";

2. è in qualche modo caratteristico e significa che "lo faccio qualche volta";

3. è abbastanza caratteristico e significa che "lo faccio sempre normalmente";

4. è completamente caratteristico e significa che "lo faccio sempre" (eccetto rarissime eccezioni).

1	Credo di avere diritto di dire "no" agli altri senza sentirmi colpevole	0	1	2	3	4
2	Mi sento superiore alla maggior parte degli individui con cui lavoro	0	1	2	3	4
3	Quando sono arrabbiato tengo i miei sentimenti per me	0	1	2	3	4
4	Se i miei diritti vengono violati trovo una sottile ma sicura via per pareggiare i conti	0	1	2	3	4
5	Non ho difficoltà a mantenere il contatto degli occhi con gli altri	0	1	2	3	4
6	Permetto alle persone di conoscere quando sono in disaccordo con loro	0	1	2	3	4
7	Quando gli altri mi annoiano non dico niente, ma mostro il mio disappunto attraverso il linguaggio del corpo	0	1	2	3	4
8	Mi piace controllare gli altri con manovre dietro le quinte	0	1	2	3	4
9	Ho paura di ammettere che non so fare qualcosa che si suppone io abbia imparato	0	1	2	3	4
10	Quando le persone non mantengono i loro impegni sono riluttante a dir loro che sono arrabbiato	0	1	2	3	4
11	Mi considero una persona esigente	0	1	2	3	4
12	Se gli altri sono sgarbati contraccambio nel medesimo modo	0	1	2	3	4
13	Esprimo la mia collera verso gli altri nel momento più appropriato	0	1	2	3	4
14	Quando ho qualcosa da dire che ritengo importante interrompere una conversazione	0	1	2	3	4
15	Mi sento a disagio quando qualcuno mi fa i complimenti per il mio lavoro	0	1	2	3	4
16	Quando le persone si approfittano di me, silenziosamente pareggio i conti	0	1	2	3	4
17	Non mi importa di chiedere aiuto quando sento di averne bisogno	0	1	2	3	4
18	Non esito ad accusare gli altri quando credo di avere validi motivi per i miei sospetti	0	1	2	3	4
19	Cerco di comportarmi in modo da diventare popolare con gli altri	0	1	2	3	4
20	Non sono in disaccordo con gli altri apertamente ma essi si accorgono sempre quando sono in disaccordo con loro	0	1	2	3	4
21	Se non sono d'accordo con il mio capo posso trovare un modo per fare marcia indietro	0	1	2	3	4
22	Sono capace di far valere i miei bisogni senza sentirmi colpevole	0	1	2	3	4
23	Uso il sarcasmo per dimostrare di avere ragione	0	1	2	3	4
24	Sento che devo accondiscendere alle richieste degli altri	0	1	2	3	4
25	Esprimo la mia colera attraverso varie caratteristiche espressioni facciali	0	1	2	3	4
26	Ho la tendenza a sentirmi a disagio in ambiente non familiare	0	1	2	3	4

27	Punto il dito o uso altri gesti per aggiungere enfasi alle mie affermazioni	0	1	2	3	4
28	Sono capace di esprimere i miei sentimenti onestamente e direttamente	0	1	2	3	4
29	Se non mi piace una persona trovo una via presa alla larga per farglielo sapere	0	1	2	3	4
30	Mi sento colpevole quando devo chiedere agli altri di fare la loro parte	0	1	2	3	4
31	Mi piace avere autocontrollo in ogni situazione	0	1	2	3	4
32	Accordo agli altri i medesimi diritti che accordo a me stesso	0	1	2	3	4
33	Quando sono arrabbiato con qualcuno uso il metodo del silenzio	0	1	2	3	4
34	Quando qualcuno si arrabbia con me mi arrabbio anch'io con lui	0	1	2	3	4
35	Faccio favori agli altri anche quando preferirei non farli	0	1	2	3	4
36	Preferisco mezzi indiretti per controllare gli altri	0	1	2	3	4
37	Non mi piace dire direttamente cose che possono ferire i sentimenti degli altri	0	1	2	3	4
38	Prendo decisioni quando ho abbastanza informazioni anche se posso essere in errore	0	1	2	3	4
39	Credo che si debba mostrare agli altri la propria forza nonostante la situazione se si vuole meritare il loro rispetto	0	1	2	3	4
40	Non sono così interessato alla vittoria come lo sono al negoziare accordi ragionevoli e relazioni con gli altri	0	1	2	3	4

### Sommare i punteggi riportati secondo l'ordine sottoindicato

ASSERTIVO	PASSIVO	AGGRESSIVO INDIRETTO	AGGRESSIVO DIRETTO
1	3	4	2
5	9	7	11
6	10	8	12
13	15	16	14
17	19	20	18
22	24	21	23
28	26	25	27
32	30	29	31
38	35	33	34
40	37	36	39
TOT	TOT	TOT	TOT

### Interpretazione

Dall'inventario vengono fuori quattro punteggi.

Perché il comportamento assertivo sia ben definibile il punteggio nella fascia 30/40 sarebbe l'ottimale. Un punteggio compreso tra lo 0 e 10 sarebbe preferito per ognuno degli altri tre modelli. Se uno stile di influenza è alto e gli altri tre sono bassi è ovvio dire che chi risponde è caratterizzato dal punteggio più alto. Se due stili di influenza hanno alti punteggi e gli altri due sono bassi (es. 32, 28, 10, 3) sono possibili alcune interpretazioni:

- è preferito uno stile e l'altro è uno stile di ripiego, usato quando lo stile preferito fallisce nel raggiungere i risultati desiderati.
- i due stili più alti possono essere in opposizione l'uno con l'altro e creare tensione considerevole conflitto personale per chi risponde.
- le scelte di chi risponde possono non essere state attentamente pesate e selezionate con schiettezza.

Se tutti e quattro gli stili ricevono punteggi simili e se sono tutti alti, moderati o bassi, sono ancora possibili altre interpretazioni:

- chi risponde può essere in contraddizione nel suo comportamento reale, rispondendo in modo casuale a una varietà di situazioni;

- 2) chi risponde può non aver considerato seriamente l'impatto sugli altri di un modello di comportamento inconsistente e non ha interpretato se stesso in modo comportamentale prevedibile;
- 3) le scelte di chi risponde possono non essere attentamente pesate o selezionate con schiettezza.

### **Diventare ASSERTIVI**

**Migliorare il modo di comunicare, combattere l'ansia, in una parola padroneggiare la situazione, significa diventare assertivi.**

L'assertività, che deriva dal vocabolo latino "asserere" nel senso di affermare, sostenere con forza, definisce la capacità di esprimere o di comportarsi in modo affermativo, autorevole, categorico. Un buon parlatore in pubblico è assertivo quando esercita non tanto il suo ruolo che gli è dato da una situazione istituzionale, quanto un potere e cioè una forza che corrisponde al grado di influenza che una persona può avere in ogni momento, indipendentemente dal ruolo. E proprio per sviluppare questa potenzialità presente in ogni individuo riportiamo i blocchi da superare per costituire un "potere positivo", per essere persuasivi, per avere credibilità, per esercitare una leadership attiva.

## **General Self-Efficacy Scale (GSE)**

**About:** This scale is a self-report measure of self-efficacy.

**Items:** 10

### **Reliability:**

Internal reliability for GSE = Cronbach's alphas between .76 and .90

### **Validity:**

The General Self-Efficacy Scale is correlated to emotion, optimism, work satisfaction. Negative coefficients were found for depression, stress, health complaints, burnout, and anxiety.

### **Scoring:**

	Not at all true	Hardly true	Moderately true	Exactly true
All questions	1	2	3	4

The total score is calculated by finding the sum of the all items. For the GSE, the total score ranges between 10 and 40, with a higher score indicating more self-efficacy.

### **References:**

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). [Generalized Self-Efficacy scale](#). In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.

### General Self-Efficacy Scale (GSE)

	Not at all true	Hardly true	Moderately true	Exactly true
1. I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. If someone opposes me, I can find the means and ways to get what I want.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. I am confident that I could deal efficiently with unexpected events.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Thanks to my resourcefulness, I know how to handle unforeseen situations.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. I can solve most problems if I invest the necessary effort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. If I am in trouble, I can usually think of a solution	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. I can usually handle whatever comes my way.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>