



SoCrATest



The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Dichiarazione sul Copyright



Questo lavoro è concesso in licenza con una licenza internazionale Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0. Sei libero di:

- condividere — copiare e ridistribuire il materiale in qualsiasi mezzo o formato
- adattare: modificare, trasformare e rielaborare il materiale

in base alle seguenti condizioni d'uso:

- **Attribuzione:** devi dare un credito appropriato, fornire un collegamento alla licenza e indicare se sono state apportate modifiche. Puoi farlo in qualsiasi modo ragionevole, ma non in alcun modo che suggerisca che il licenziante approvi te o il tuo utilizzo.
- **Non commerciale:** non si può utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- **ShareAlike (Condividi allo Stesso Modo)**— Se modifichi, trasformi o rielabori il materiale, devi concedere in licenza il materiale modificato alle stesse condizioni.

Introduzione

Il **glossario SoCrATest** è un documento che elenca e definisce i termini chiave e gli acronimi utilizzati in un progetto SoCrATest. Serve come riferimento per i beneficiari finali e le parti interessate per garantire una comprensione comune della terminologia utilizzata in tutte le parti contenute nel progetto Strumento di Identificazione e Valutazione delle Competenze Trasversali e della Creatività. Un glossario del progetto include le definizioni dei termini e qualsiasi vocabolario unico o specifico che è stato utilizzato nei cluster e nella descrizione delle competenze.

Nel nostro glossario, abbiamo suddiviso i termini nel modo più trasparente possibile in ordine alfabetico, in modo **semplice** anche per i fruitori meno esperti. Aiuta gli utenti che potrebbero non avere conoscenze specialistiche o comprensione dell'argomento a capire rapidamente e facilmente termini importanti. Il suo scopo è quello di migliorare la comunicazione e la comprensione tra coloro che hanno diversi livelli di esperienza e conoscenza. Fornendo definizioni chiare e concise, un glossario aiuta a prevenire confusione e malintesi e facilita anche una comunicazione più efficiente ed efficace. Può anche essere utile in contesti educativi per aiutare gli utenti a comprendere nuovi concetti e terminologie.

Termini del Glossario

A

Termine	Significato
Abilità analitiche	Le capacità analitiche sono i tratti e le capacità che ti consentono di osservare, ricercare e interpretare un argomento per sviluppare idee e soluzioni complesse.
Abilità cognitive	Le abilità cognitive, chiamate anche funzioni cognitive o capacità cognitive, sono abilità basate sul cervello necessarie per l'acquisizione di conoscenze, la manipolazione delle informazioni e il ragionamento. Le abilità fondamentali che il tuo cervello usa per pensare, leggere, imparare, ricordare, ragionare e prestare attenzione.
Abilità di ascolto	Abilità che contribuisce alla propria capacità di ricevere informazioni in modo accurato quando si comunica con gli altri. L'ascolto è la capacità di ricevere e interpretare accuratamente i messaggi nel processo di comunicazione. Senza la capacità di ascoltare in modo efficace, i messaggi vengono facilmente fraintesi. Di conseguenza, la comunicazione si interrompe e il mittente del messaggio può facilmente diventare frustrato o irritato. Se c'è un'abilità comunicativa che dovresti mirare a padroneggiare, allora è l'ascolto.
Abilità interpersonali	I comportamenti e le tattiche che una persona usa per interagire efficacemente con gli altri. Le persone usano sempre le capacità interpersonali quando hanno a che fare con gli altri, sia sul posto di lavoro, in situazioni sociali o all'interno di una famiglia.
Abilità tecniche	Sono abilità, capacità, conoscenze e competenze specifiche che un individuo può possedere e dimostrare in modo misurato. In genere si concentrano su compiti specifici necessari per completare un lavoro, come l'uso di software, strumenti o altre attrezzature specifiche. Molte abilità tecniche sono ricercate nel mondo del lavoro.
Adattabilità	La capacità di dare risposte adeguate a situazioni mutate o mutevoli; la capacità di modificare o adattare il proprio comportamento nell'affrontare circostanze diverse o persone diverse
Affidabilità	È la capacità di essere onesto, attendibile e coscienzioso. Si riferisce direttamente all'etica su due dimensioni specifiche: integrità e benevolenza. In contesti professionali, è la certezza che qualcuno farà le cose. È una componente vitale di un ambiente di lavoro efficace ed efficiente.
Anticonformista	Una persona che non si conforma alle idee o alle pratiche prevalenti nel proprio comportamento o nelle proprie opinioni

Apertura mentale	L'apertura mentale implica l'essere ricettivi a un'ampia varietà di idee, argomenti e informazioni. Essere di mentalità aperta è generalmente considerata una qualità positiva. È necessario per pensare in modo critico e razionale. L'apertura mentale implica porre domande e cercare attivamente informazioni che sfidano le proprie convinzioni. Comprende anche la convinzione che le altre persone dovrebbero essere libere di esprimere le proprie idee ed argomentazioni, anche se non si è necessariamente d'accordo con tali opinioni.
Approccio multidisciplinare	Un modo di affrontare questioni professionali in cui individui con diverse competenze o professioni collaborano per ottenere una comprensione più approfondita e dettagliata della natura delle domande e di conseguenza sviluppare risposte più complete.
Ascolto attivo	Un processo di comunicazione bidirezionale. Ascoltare attivamente non è solo sentire, ma comprendere, interpretare e valutare ciò che si sente
Assertività	Uno stile di comunicazione in cui gli individui esprimono direttamente i propri sentimenti e bisogni, pur mantenendo il rispetto per gli altri. Una mancanza di assertività può contribuire alla depressione e all'ansia, mentre approcci non assertivi possono manifestarsi sotto forma di aggressività.
Attenzione	Uno stato in cui le risorse cognitive sono focalizzate su alcuni aspetti dell'ambiente piuttosto che su altri e il sistema nervoso centrale è in uno stato di prontezza a rispondere agli stimoli.
Attività a scopo di lucro	È la pratica di guadagnarsi da vivere o fare soldi producendo o comprando e vendendo prodotti. È anche "qualsiasi attività o impresa intrapresa a scopo di lucro".
Autenticità	La qualità di essere reale o vero. La pratica quotidiana di lasciare andare chi pensiamo di dover essere e abbracciare chi siamo. Una definizione comune è che essere autentici significa vivere la propria vita secondo i propri valori e obiettivi.
Auto-attualizzazione	La completa realizzazione di ciò di cui si è capaci, che implica il massimo sviluppo delle capacità e il pieno coinvolgimento e apprezzamento per la vita, in particolare come si manifesta nelle esperienze di picco. Il termine è associato in particolare ad Abraham Maslow, che vedeva il processo di ricerca del pieno potenziale come fondamentale ma ottenibile solo dopo che i bisogni fondamentali di sopravvivenza fisica, sicurezza, amore, appartenenza e stima sono stati soddisfatti. Chiamata anche auto-realizzazione.
Auto-concordia	La misura in cui le persone perseguono obiettivi personali con sentimenti di interesse intrinseco e congruenza identitaria. Gli obiettivi auto-concordanti sono obiettivi allineati con chi siamo, il nostro sé

	autentico e con ciò che vogliamo veramente fare nella nostra vita.
Autocoscienza	La capacità di concentrarsi su se stessi e su come le proprie azioni, pensieri o sentimenti corrispondono o meno ai propri standard interni. Se qualcuno è molto consapevole di sé, può valutare se stesso in modo obiettivo, controllare le proprie emozioni, allineare il proprio comportamento ai propri valori e capire correttamente come gli altri lo percepiscono.
Autodisciplina	1. Il controllo dei propri impulsi e desideri, rinunciando alla soddisfazione immediata a favore di obiettivi a lungo termine. 2. Aderenza risoluta a un regime o linea di condotta per raggiungere i propri obiettivi.
Auto-efficacia	Si riferisce alla convinzione di un individuo nella propria capacità di eseguire i comportamenti necessari per produrre specifici risultati prestazionali. Riflette la fiducia nella capacità di esercitare il controllo sulla propria motivazione, comportamento e ambiente sociale.
Autoregolamentazione	Il controllo del proprio comportamento attraverso l'uso dell'auto-monitoraggio (mantenendo un registro del comportamento), dell'autovalutazione (valutando le informazioni ottenute durante l'auto-monitoraggio) e dell'auto-rinforzo (ricompensandosi per un comportamento appropriato o per il raggiungimento di un obiettivo) .
Autorità	La capacità di influenzare gli altri. Il potere di dare ordini o prendere decisioni , Il diritto di dirigere o controllare qualcuno o qualcosa.

B

Termine	Significato
Bisogni umani	Una condizione di tensione in un organismo derivante dalla privazione di qualcosa necessario per la sopravvivenza, il benessere o la realizzazione personale. I bisogni si distinguono dai desideri. Nel caso di un bisogno, una carenza provoca un chiaro esito avverso: una disfunzione. I bisogni umani sono comunemente usati per riferirsi ai motori delle azioni delle persone, i motivi alla base del comportamento umano.
Brainstorming	È un metodo di risoluzione dei problemi di gruppo che prevede il contributo spontaneo di idee e soluzioni creative. Questa tecnica richiede un'intensa discussione a ruota libera in cui ogni membro del gruppo è incoraggiato a pensare ad alta voce e suggerire quante più idee possibili in base alle proprie diverse conoscenze.

C

Termine	Significato
Chiarezza	La qualità di essere coerenti e comprensibili; la qualità di essere chiari e facili da comprendere, vedere o ascoltare; la qualità della trasparenza.
Coaching	È una forma di sviluppo in cui una persona esperta, chiamata coach, supporta uno studente o un cliente nel raggiungimento di uno specifico obiettivo personale o professionale fornendo formazione e orientamento. Lo studente è talvolta chiamato coachee
Collaborazione	Lavorare congiuntamente o insieme ad altri, soprattutto in uno sforzo intellettuale.
Competenza	La capacità di fare qualcosa con successo o in modo efficiente. La competenza è una serie di conoscenze, abilità, esperienze e comportamenti, che porta a prestazioni efficaci nelle attività di un individuo.
Competenze trasferibili	Competenze oltre la qualificazione. Competenze e abilità che hai sviluppato nel corso della tua vita, a scuola o all'università, a casa, nella tua vita sociale, così come attraverso qualsiasi esperienza sul posto di lavoro. Sono spesso chiamate "abilità trasferibili" perché puoi applicare queste abilità generali a vari campi, ambienti di lavoro e settori (ad esempio collaborazione, risoluzione dei problemi, gestione del tempo, pensiero creativo, adattabilità e così via).
Comportamento	Il modo in cui una persona agisce o si comporta, specialmente nei confronti degli altri.
Comunicazione	La trasmissione o lo scambio di informazioni parlando, scrivendo o utilizzando altri mezzi.
Comunicazione non verbale	La comunicazione non verbale è la trasmissione di messaggi o segnali attraverso mezzi non verbali come il contatto visivo, le espressioni facciali, i gesti, la postura e il linguaggio del corpo. Include l'uso di segnali sociali, movimenti, distanza, ambiente e aspetto fisico, tono e volume della voce, modalità del tatto.
Comunicazione non violenta	La comunicazione nonviolenta è un approccio alla comunicazione basato sui principi della nonviolenza. Non è una tecnica per porre fine ai disaccordi, ma piuttosto un metodo progettato per aumentare l'empatia e migliorare la qualità della vita di coloro che utilizzano il metodo e delle persone che li circondano.
Comunicazione verbale	La comunicazione verbale è l'uso delle parole per condividere informazioni con altre persone. Può quindi includere sia la comunicazione parlata che quella scritta. Tuttavia, molte persone usano il termine per descrivere solo la comunicazione parlata. L'elemento verbale della comunicazione riguarda le parole che scegli e il modo in

	cui vengono ascoltate e interpretate.
Concetto di sé	La descrizione e la valutazione di se stessi, comprese le caratteristiche psicologiche e fisiche, le qualità, le abilità, i ruoli e così via. I concetti di sé contribuiscono al senso di identità dell'individuo nel tempo. La rappresentazione cosciente del concetto di sé dipende in parte dalla schematizzazione non cosciente del sé. Sebbene i concetti di sé siano generalmente disponibili in una certa misura alla coscienza, possono essere inibiti dalla rappresentazione e tuttavia influenzare il giudizio, l'umore e i modelli comportamentali.
Confidenza	La sensazione o la convinzione di poter avere fiducia o fare affidamento su qualcuno o qualcosa. La fiducia deriva da una parola latina 'fidere' che significa "fidarsi"; quindi, avere fiducia in se stessi significa fidarsi di sé.
Conflitto	Una lotta estesa; combattimento, battaglia; uno scontro o un netto disaccordo (tra idee, interessi o scopi); lotta mentale derivante da bisogni, pulsioni, desideri o richieste che sono in opposizione o non sono compatibili. La risoluzione dei conflitti è un processo mediante il quale due o più parti raggiungono una risoluzione pacifica di una controversia.
Confronto	Il confronto è un elemento nell'ambito di un conflitto in cui le parti si confrontano, impegnandosi direttamente l'una con l'altra nel corso di una disputa tra di loro.
Consapevolezza	Uno stato mentale di concentrazione sul momento presente, riconoscendo e accettando con calma i propri sentimenti, pensieri e sensazioni corporee, utilizzato come tecnica terapeutica.
Consapevolezza della situazione	Conoscenza cosciente dell'ambiente circostante e degli eventi che si stanno verificando in esso. La consapevolezza situazionale implica la percezione degli elementi nell'ambiente, la comprensione di cosa significano e come si relazionano tra loro e la proiezione dei loro stati futuri.
Controllo delle emozioni	È la capacità di esercitare il controllo sul proprio stato emotivo. Può comportare comportamenti come ripensare a una situazione difficile per ridurre la rabbia o l'ansia, nascondere segni visibili di tristezza o paura o concentrarsi sui motivi per sentirsi felici o calmi.
Cooperazione	Un processo in base al quale due o più individui lavorano insieme per il raggiungimento di un obiettivo comune o di obiettivi complementari.
Coordinazione	La capacità delle varie parti di funzionare insieme, l'organizzazione dei diversi elementi delle attività per consentire loro di lavorare insieme in modo efficace, ad es. gruppi di persone che lavorano insieme in modo

	efficiente e organizzato.
Creatività	La capacità di produrre o sviluppare opere, teorie, tecniche o pensieri originali. Un individuo creativo in genere mostra originalità, immaginazione ed espressività.
Credenza (e)	Una credenza è un atteggiamento nei confronti di qualcosa, o la convinzione che qualche concetto sul mondo sia vero. In epistemologia, i filosofi usano il termine "credenza" per riferirsi ad atteggiamenti nei confronti del mondo che possono essere veri o falsi.
Credibilità	La qualità di infondere fiducia ed essere creduti. La qualità di essere accettati come veri, reali o onesti.
Crescita personale	È un processo di sviluppo di nuove abilità, atteggiamenti, azioni o reazioni che possono avere un impatto positivo sulla tua vita e aumentare il tuo benessere generale. Una crescita personale di successo richiede motivazione, desiderio di migliorare e volontà di impegnarsi per apportare cambiamenti.
Crisi	Una situazione (ad esempio, un cambiamento traumatico) che produce un significativo stress cognitivo o emotivo in coloro che ne sono coinvolti. Le crisi sono cambiamenti negativi negli affari umani o ambientali, specialmente quando si verificano all'improvviso, con poco o nessun preavviso.
Cura di sé	È definita come il fornire un'adeguata attenzione al proprio benessere fisico e psicologico. È la capacità di prendersi cura di se stessi attraverso la consapevolezza, l'autocontrollo e l'autosufficienza al fine di raggiungere, mantenere o promuovere una salute e un benessere ottimali.

D

Termine	Significato
Deduzione	Un processo di ragionamento che si sposta dal generale allo specifico, in cui una conclusione segue necessariamente da un insieme di premesse, tale che la conclusione non può essere falsa se le premesse sono vere. Il processo del ragionamento inferenziale stesso.
Delega	La delega è l'attribuzione dell'autorità a un'altra persona per svolgere determinate attività. È il processo di distribuzione e affidamento del lavoro ad altre persone.
Distrazione	Uno stimolo o un compito che distoglie l'attenzione dal compito di interesse primario.

E

Termine	Significato
Efficacia	È la capacità di produrre un risultato desiderato o la capacità di produrre l'output desiderato. È la capacità di fare le cose bene, con successo e senza sprechi.
Elaborazione dei dati	L'esecuzione di operazioni sui dati, in particolare da parte di un computer, per recuperare, trasformare o classificare informazioni.
Emozione (i)	Le emozioni sono stati mentali provocati da cambiamenti neurofisiologici, variamente associati a pensieri, sentimenti, risposte comportamentali e un grado di piacere o dispiacere (gioia, dolore, rabbia, paura, disgusto...). L'emozione in genere implica il sentimento ma differisce dal sentimento nell'averne un coinvolgimento palese o implicito con il mondo.
Empatia	Comprendere una persona dal suo quadro di riferimento piuttosto che dal proprio o sperimentare indirettamente i sentimenti, le percezioni e i pensieri di quella persona. L'empatia non implica, di per sé, la motivazione ad essere di aiuto, sebbene possa trasformarsi in simpatia o angoscia personale, che può sfociare in azione. L'empatia per la persona (cliente, utente, paziente) può essere un percorso verso la comprensione delle cognizioni, degli affetti, delle motivazioni o dei comportamenti dell'altro.
Entusiasmo	Una sensazione di eccitazione o passione per un'attività, una causa o un oggetto.
Equilibrio mentale	Lo stato psicologico di qualcuno che è in grado di funzionare a un livello soddisfacente di emotività e adattamento comportamentale.
Espressione di sé	Libera espressione dei propri sentimenti, pensieri, talenti, atteggiamenti o impulsi attraverso mezzi come la comunicazione verbale; le arti visive, decorative, letterarie e dello spettacolo; e altre attività comuni (ad es. giardinaggio, sport). L'espressione di sé è, in sostanza, l'azione di esprimere se stessi e può assumere un'ampia varietà di forme.
Etica	Principi morali che governano il comportamento di una persona o lo svolgimento di un'attività. Il ramo della filosofia che indaga sia il contenuto dei giudizi morali (cioè cosa è giusto e cosa è sbagliato) e la loro natura (cioè se tali giudizi debbano essere considerati oggettivi o soggettivi).

F

Termine	Significato
---------	-------------

Feedback	Risposte che informano un individuo sulla correttezza, l'effetto fisico o l'impatto sociale o emotivo del suo comportamento o pensiero. Nelle relazioni interpersonali e nella terapia, il feedback delle informazioni fornisce una visione individuale dell'esperienza che altre persone hanno di lui o lei. Nella terapia comportamentale, il feedback delle informazioni ha lo scopo di aiutare a cambiare e modellare il proprio comportamento.
Felicità	È uno stato di benessere emotivo (emozione di gioia, letizia, soddisfazione,...) che una persona sperimenta o in senso stretto, quando accadono cose belle in un momento specifico, o più in generale, come valutazione positiva della propria vita e dei risultati complessivi raggiunti, ovvero il benessere soggettivo.
Fiducia	La certezza nell'affidabilità di qualcuno o qualcosa. Nelle relazioni interpersonali, la fiducia si riferisce alla convinzione che una persona o un gruppo di persone hanno in merito all'affidabilità di un'altra persona o gruppo; in particolare, è il grado in cui ciascuna parte sente di poter dipendere dall'altra parte per fare ciò che dice che farà. Il fattore chiave non è l'onestà intrinseca delle altre persone ma la loro prevedibilità. La fiducia è considerata dalla maggior parte degli psicologi una componente primaria nelle relazioni mature con gli altri, siano esse intime, sociali o terapeutiche.
Fiducia in se stessi	È descritta come sicurezza di sé: fiducia nelle proprie capacità, capacità e giudizio. È un atteggiamento nei confronti delle tue capacità e abilità . Significa che accetti e ti fidi di te stesso e hai un senso di controllo nella tua vita. Conosci bene i tuoi punti di forza e di debolezza e hai una visione positiva di te stesso.
Flessibilità	La flessibilità è un tratto della personalità che descrive la misura in cui una persona può far fronte ai cambiamenti delle circostanze e pensare a problemi e compiti in modi nuovi e creativi.
Flessibilità intellettuale	La capacità morale di adeguarsi al proprio obiettivo: ammettere i propri limiti percettivi, abbracciare i feedback e imparare dall'esperienza personale, inclusi i propri errori, nonché le intuizioni e le esperienze degli altri. Mantenere una mente aperta, capacità di integrare le informazioni e cambiare.
Forza personale	I punti di forza personali sono tratti positivi della personalità, conoscenze e abilità. Sono definiti come le nostre capacità intrinseche per particolari modi di pensare, sentire e comportarsi.

Termine	Significato
Gestione	Il processo di conduzione o controllo di cose o persone. Un singolo o un gruppo di individui che incarica e supervisiona una persona o un gruppo di persone nelle attività per raggiungere gli obiettivi e gli scopi desiderati. Inoltre, la definizione di gestione include la capacità di pianificare, organizzare, monitorare e dirigere gli individui
Gestione dei rischi	È un approccio strutturato alla gestione dell'incertezza relativa a una minaccia, una sequenza di attività umane tra cui: valutazione del rischio, sviluppo di strategie per gestirlo e mitigazione del rischio utilizzando risorse manageriali.
Gratitudine	La qualità di essere grati; disponibilità a mostrare apprezzamento e a ricambiare la gentilezza. La gratitudine è sia uno stato che un tratto.

H

Non ci sono termini.

I

Termine	Significato
Impegno	Lo stato o la qualità di dedicarsi a una causa, attività, ecc.; un impegno o un obbligo che limita la libertà di azione. La trasmissione o lo scambio di informazioni parlando, scrivendo o utilizzando altri mezzi.
Implementazione	Il processo di messa in atto di una decisione o di un piano; esecuzione. In quanto tale, l'implementazione è l'azione che deve seguire qualsiasi pensiero preliminare affinché qualcosa accada effettivamente.
Impulso(i)	Improvviso impulso o desiderio di agire, forte e irreflessivo. In psicologia, l'espressione dell'energia psichica dalle pulsioni istintuali.
Integrità	La pratica di essere onesti e mostrare un'adesione coerente e senza compromessi a forti principi e valori morali ed etici. In etica, l'integrità è considerata come l'onestà e la veridicità o l'accuratezza delle proprie azioni.
Intelligenza	La capacità di ricavare informazioni, apprendere dall'esperienza, adattarsi all'ambiente, comprendere e utilizzare correttamente il pensiero e la ragione.
Intelligenza emotiva	L'intelligenza emotiva (EI) è la capacità di percepire, interpretare, dimostrare, controllare e utilizzare le emozioni per comunicare e relazionarsi con gli altri in modo efficace e costruttivo. Questa capacità di esprimere e controllare le emozioni è essenziale, ma lo è anche la capacità di comprendere, interpretare e rispondere alle emozioni degli

	altri.
Interazione	Relazione tra due o più sistemi, persone o gruppi che si traduce in un'influenza reciproca.
Interazione sociale	Qualsiasi processo che comporti uno stimolo o una risposta reciproca tra due o più individui. L'interazione sociale include lo sviluppo della cooperazione e della competizione, l'influenza dello status e dei ruoli sociali e le dinamiche del comportamento di gruppo, della leadership e della conformità. L'interazione sociale persistente tra individui specifici porta alla formazione di relazioni sociali.
Interpretazione	L'azione di spiegare il significato di qualcosa. Nel campo dell'assistenza sociale (ad es. lavoro volontario) l'interpretazione può fornire all'individuo un modo alternativo di vedere il problema. Aiuta ad arrivare alle tendenze, ai modelli e ai problemi sottostanti relativi al problema.
Intuizione	Idea o percezione immediata, in contrasto con il ragionamento o la riflessione cosciente. La capacità di capire o sapere qualcosa immediatamente in base ai tuoi sentimenti piuttosto che ai fatti.
Ipotesi	Una supposizione o una proposta di spiegazione fatta sulla base di prove limitate come punto di partenza per ulteriori indagini. In un contesto scientifico, è un'affermazione verificabile sulla relazione tra due o più variabili o una spiegazione proposta per alcuni fenomeni osservati. In Filosofia una proposizione fatta come base per il ragionamento, senza alcuna assunzione della sua verità.

J

Non ci sono termini.

K

Non ci sono termini.

L

Termine	Significato
Leadership	I processi relativi al guidare gli altri, inclusa l'organizzazione, la direzione, il coordinamento e la motivazione dei loro sforzi verso il raggiungimento di determinati obiettivi di gruppo o organizzativi. La leadership tende ad essere reciproca (i leader influenzano i seguaci e i seguaci influenzano i leader), transazionale (leader e seguaci si

	scambiano tempo, energie e abilità per aumentare le loro ricompense comuni), trasformativa (i leader ispirano e motivano i seguaci) e cooperativa piuttosto che coercitiva (i follower accettano volontariamente i suggerimenti del leader).
--	--

M

Termine	Significato
Malinteso	Un punto di vista o un'opinione errata perché basata su un pensiero o una comprensione errati.
Modifica del comportamento	Essere in grado di adattare il metodo o lo stile di lavoro per soddisfare le esigenze della situazione. È generalmente pensato come il processo di modifica dei modelli di comportamento umano utilizzando varie tecniche motivazionali, come il rinforzo negativo e positivo, l'estinzione, la dissolvenza, la modellatura e il concatenamento. Può essere uno strumento utile per incoraggiare comportamenti desiderabili.
Moralità	Un sistema di credenze o un insieme di valori relativi alla giusta condotta, rispetto al quale il comportamento è giudicato accettabile o inaccettabile.
Motivazione	L'impulso che dà scopo o direzione al comportamento e opera negli esseri umani a livello conscio o inconscio. I motivi sono spesso divisi in (a) motivi fisiologici, primari o organici, come la fame, la sete e il bisogno di dormire; e (b) motivi personali, sociali o secondari, come affiliazione, concorrenza e interessi e obiettivi individuali.
Motivazione estrinseca	La motivazione estrinseca implica il completamento di un compito o l'esibizione di un comportamento a causa di fattori esterni come evitare la punizione o ricevere una ricompensa. Una motivazione guidata da ricompense esterne.
Motivazione intrinseca	La motivazione intrinseca implica l'esecuzione di un compito perché gratifica personalmente. È definito come l'esecuzione di un'attività per la soddisfazione intrinseca che determina piuttosto che per qualche conseguenza esterna. Quando è intrinsecamente motivata, una persona è spinta ad agire per il divertimento o la sfida che comporta piuttosto che a causa di fattori esterni, pressioni o ricompense.

N

Termine	Significato
---------	-------------

Negoziazione	Un processo di comunicazione reciproca in cui due o più parti di una controversia esaminano questioni specifiche, spiegano le loro posizioni e si scambiano offerte e controproposte nel tentativo di identificare una soluzione o un risultato accettabile per tutte le parti.
--------------	---

O

Termine	Significato
Onestà	In generale, veridicità, rettitudine e integrità. L'onestà, parlare e agire sinceramente, è più che non mentire, ingannare, rubare o imbrogliare. Implica mostrare rispetto verso gli altri e avere integrità e consapevolezza di sé.
Osservazione	L'esame attento e rigoroso di un oggetto, processo o altro fenomeno allo scopo di raccogliere dati su di esso o trarre conclusioni.
Ottimismo	L'ottimismo è un atteggiamento mentale caratterizzato dalla speranza e dalla fiducia nel successo e in un futuro positivo. Gli ottimisti tendono a vedere le difficoltà come esperienze di apprendimento o battute d'arresto temporanee. È un insieme di credenze e tratti che aiutano le persone a riflettere sugli aspetti positivi della vita piuttosto che su quelli negativi.

P

Termine	Significato
Pazienza	La capacità di accettare o tollerare ritardi, problemi o sofferenze senza diventare infastiditi o ansiosi.
Pensiero analitico	Il pensiero analitico è il termine usato per descrivere il processo del pensiero che consiste nella separazione astratta di un'entità intera nelle sue parti costituenti al fine di studiare le parti e le loro relazioni. È un tratto richiesto nei candidati al lavoro poiché aiuta a identificare e definire i problemi, estrarre informazioni chiave dai dati e sviluppare soluzioni praticabili per i problemi stessi, al fine di testare e verificare la causa del problema e quindi sviluppare soluzioni per risolverli.
Pensiero convergente	Concentrarsi sul raggiungimento di una soluzione ben definita a un problema. In genere significa la capacità di dare la risposta "corretta" a domande standard che non richiedono una creatività significativa, ad esempio nella maggior parte dei compiti a scuola e nei test standardizzati a scelta multipla per l'intelligenza.
Pensiero divergente	È un processo di pensiero o un metodo che porta in varie direzioni. Alcune di questi sono convenzionali, altre originali. Tipicamente si verifica in modo spontaneo, a flusso libero, "non lineare". Poiché

	alcune delle idee risultanti sono originali, il pensiero divergente rappresenta un potenziale per il pensiero creativo e la risoluzione dei problemi.
Pensiero innovativo	La capacità di creare qualcosa di nuovo, allontanandosi dagli schemi di pensiero tradizionali. Con l'aiuto del pensiero innovativo, si possono generare nuove idee, agire in modo diverso e trovare nuove soluzioni ai problemi.
Pensiero laterale	La risoluzione dei problemi con un approccio indiretto e creativo, tipicamente attraverso la visione del problema sotto una luce nuova e insolita.
Pensiero logico	Analizzare una situazione o un problema usando la ragione e trovare potenziali soluzioni. I pensatori logici raccolgono tutte le informazioni che possono, valutano i fatti e poi decidono metodicamente il modo migliore per andare avanti.
Pensiero razionale	Il pensiero razionale è definito come l'uso della ragione, la capacità di dare un senso alle cose e l'uso della logica per stabilire e verificare i fatti.
Pensiero strategico	È semplicemente un processo di pensiero intenzionale e razionale che si concentra sull'analisi dei fattori critici e delle variabili che influenzeranno. Nella sua forma più semplice, il pensiero strategico è la capacità di pianificare il futuro. È la capacità di preparare strategie e di evocare idee che affronteranno ambienti in continua evoluzione e prenderanno in considerazione le varie sfide che ci attendono.
Pensiero verticale	La risoluzione di problemi utilizzando processi logici convenzionali. È un tipo di approccio ai problemi che di solito comporta l'essere selettivi, analitici e sequenziali.
Percezione	Il processo o il risultato del divenire consapevoli di oggetti, relazioni ed eventi per mezzo dei sensi, che include attività come riconoscere, osservare e discriminare. Queste attività consentono agli organismi di organizzare e interpretare gli stimoli ricevuti in conoscenza significativa e di agire in modo coordinato.
Positività	La pratica di avere o la tendenza ad assumere atteggiamenti ottimistici.
Potenziamento	Il processo per diventare più forti e più sicuri, soprattutto nel controllare la propria vita e rivendicare i propri diritti. La promozione delle capacità, delle conoscenze e della fiducia necessarie per assumere un maggiore controllo della propria vita.
Preconcetto	Una credenza o aspettativa in merito a qualcosa che viene mantenuta prima che vengano acquisite informazioni sostanziali sulla cosa stessa.
Predisposizione	Una predisposizione è qualsiasi insieme di fattori che, pur non

	<p>essendo una causa diretta, rendono più probabile che un soggetto mostri un tratto o una caratteristica della personalità o sviluppi un particolare disturbo o comportamento. Ad esempio, le dipendenze da droghe o alcol o persino i tipi di personalità potrebbero essere predisposizioni genetiche. L'effettivo sviluppo della personalità può essere avviato dall'interazione di determinati fattori biologici, psicologici o ambientali.</p>
Pregiudizio	<p>Un atteggiamento negativo nei confronti di un'altra persona o gruppo formato prima di qualsiasi esperienza con quella persona o gruppo. I pregiudizi includono una componente affettiva (emozioni che vanno dal lieve nervosismo all'odio), una componente cognitiva (presupposti e convinzioni sui gruppi, inclusi stereotipi) e una componente comportamentale (comportamenti negativi tra cui discriminazione e violenza). Tendono ad essere resistenti al cambiamento perché distorcono la percezione delle informazioni relative al gruppo da parte dell'individuo prevenuto. Il pregiudizio basato sul gruppo razziale è razzismo; il pregiudizio basato sul sesso è sessismo; il pregiudizio basato sull'età cronologica è ageismo; e il pregiudizio basato sulla disabilità è abilismo.</p>
Priorizzare	<p>L'assegnazione di priorità è l'attività che dispone le attività o gli elementi in ordine di importanza l'uno rispetto all'altro.</p>
Pro-attività	<p>Pro-attività o comportamento proattivo si riferisce al comportamento auto-iniziato che si sforza di risolvere un problema prima che si sia verificato. Il comportamento proattivo implica agire in anticipo rispetto a una situazione futura, piuttosto che reagire.</p>
Processo decisionale	<p>In psicologia, il processo decisionale è considerato come il processo cognitivo che porta alla selezione di una credenza o di una modalità d'azione tra diverse possibili opzioni alternative. Potrebbe essere razionale o irrazionale.</p>
Prova sociale	<p>È un fenomeno psicologico in cui le persone assumono le azioni degli altri nel tentativo di riflettere il comportamento corretto per una data situazione. In sostanza, è l'idea che, visto che lo fanno gli altri, dovrei farlo anche io. È in parte un riflesso della "mentalità da gregge".</p>
Psicologia positiva	<p>La psicologia positiva è una branca della psicologia incentrata sui punti di forza e sui comportamenti del carattere che consentono agli individui di costruire una vita di significato e scopo, per andare oltre la sopravvivenza e per prosperare.</p>

Non ci sono termini.

R

Termini	Significato
Ragionamento	Il ragionamento è un processo di pensiero durante il quale l'individuo è consapevole di un problema identifica, valuta e decide su una soluzione
Ragionamento emotivo	Il ragionamento emotivo è un processo cognitivo mediante il quale un individuo conclude che la sua reazione emotiva dimostra che qualcosa è vero, nonostante prove empiriche contrarie. Il ragionamento emotivo crea una "verità emotiva", che può essere in diretto conflitto con la "verità percettiva" inversa.
Rassegnazione	È la convinzione che non ci sia nulla che qualcuno possa fare per migliorare una brutta situazione (come la diagnosi di una malattia). In molti modi, quindi, la rassegnazione è la convinzione che il controllo sulla situazione o sui suoi esiti sia impossibile. Come tutte le credenze, la rassegnazione si apprende.
Reciprocità	La qualità di un atto, processo o relazione in cui una persona riceve benefici da un'altra e, in cambio, fornisce un beneficio equivalente.
Relazione interpersonale	Le relazioni interpersonali sono create dalle interazioni tra le persone in situazioni sociali. Questa associazione può essere basata su inferenza, amore, solidarietà, sostegno, interazioni commerciali regolari o qualche altro tipo di connessione o impegno sociale.
Relazione/ rapporto	In psicologia la capacità di connettersi con gli altri in un modo che crea un clima di fiducia e comprensione. Una relazione calda e rilassata di comprensione reciproca, accettazione e compatibilità simpatica tra o tra individui.
Relazioni umane	Si riferisce alla capacità di interagire in modo sano con gli altri e costruire relazioni solide. Dal punto di vista dei manager di un'azienda, implica il processo di creazione di sistemi e canali di comunicazione per consentire relazioni di gruppo tra dipendenti e solide relazioni individuali.
Resilienza	Il processo e il risultato dell'adattamento con successo a esperienze di vita difficili o impegnative, in particolare attraverso la flessibilità mentale, emotiva e comportamentale e l'adattamento alle richieste esterne e interne. Una serie di fattori contribuisce al modo in cui le persone si adattano alle avversità, predominanti tra loro (a) i modi in cui gli individui vedono e interagiscono con il mondo, (b) la

	disponibilità e la qualità delle risorse sociali e (c) specifiche strategie di coping. La ricerca psicologica dimostra che le risorse e le abilità associate a un adattamento più positivo (cioè una maggiore resilienza) possono essere coltivate e praticate.
Responsabilità	Assumersi la responsabilità è riconoscere e accettare le scelte che hai fatto, le azioni che hai intrapreso e i risultati a cui hanno portato. La vera autonomia porta sia ad avere responsabilità sia ad assumersi responsabilità. La responsabilità è un elemento essenziale dell'integrità; è la congruenza di ciò che pensi, di ciò che dici e di ciò che fai. La responsabilità è essenziale per la reciprocità, la fiducia e per mantenere le relazioni simmetriche.
Riflessione	Esame, contemplazione e analisi dei propri pensieri, sentimenti e azioni. La condizione o la capacità per questo si chiama auto-riflessività .
Rilassamento	Diminuzione dell'intensità, del vigore, dell'energia o della tensione, con conseguente calma della mente, del corpo o di entrambi.
Risoluzione dei problemi	La risoluzione dei problemi è l'atto di definire un problema; determinare la causa del problema; identificare, stabilire le priorità e selezionare le alternative per una soluzione; e implementare una soluzione.
Risoluzione del conflitto	La risoluzione dei conflitti è un processo mediante il quale due o più parti raggiungono una risoluzione pacifica di una controversia.
Rispetto	Atteggiamento o comportamento che dimostra stima, onore, considerazione, interesse e altre qualità positive nei confronti di un individuo o di un'entità. Il rispetto può servire a uno scopo importante nelle relazioni interpersonali e intergruppi, aiutando ad esempio nella comunicazione.

S

Termine	Significato
Scadenza	Un limite di tempo, un arco di tempo o una data entro la quale un obiettivo o un compito deve essere raggiunto.
Sentimento (i)	I sentimenti sono soggettivi, valutativi e indipendenti dalle sensazioni, dai pensieri o dalle immagini che li evocano. Sono inevitabilmente valutati come piacevoli o spiacevoli, ma possono avere qualità intrapsichiche più specifiche (ad esempio, il tono affettivo della paura è vissuto come diverso da quello della rabbia). Il sentimento è quindi semplicemente un ritratto mentale di ciò che sta accadendo nel

	nostro corpo mentre proviamo un'emozione.
Soft skills	Attributi personali che consentono a qualcuno di interagire in modo efficace e armonioso con altre persone. Sono abilità non tecniche che descrivono come lavori e interagisci con gli altri. A differenza delle hard skills, non sono necessariamente qualcosa che imparerai in un corso, come l'analisi dei dati o la programmazione. Invece, riflettono il tuo stile di comunicazione, etica del lavoro e stile di lavoro.
Sperimentazione	L'azione o il processo di provare nuove idee, metodi o attività.
Strategie di coping	Si riferisce a strategie consapevoli utilizzate per ridurre le emozioni spiacevoli. Le strategie di coping possono essere cognizioni o comportamenti e possono essere individuali o sociali.
Stress	La risposta fisiologica o psicologica a fattori di tensione interni o esterni. Lo stress comporta cambiamenti che interessano quasi tutti i sistemi del corpo, influenzando il modo in cui le persone si sentono e si comportano. Può manifestarsi con palpitazioni, sudorazione, secchezza delle fauci, mancanza di respiro, irrequietezza, linguaggio accelerato, aumento delle emozioni negative (se già sperimentate) e maggiore durata dell'affaticamento da stress. Lo stress grave si manifesta con la sindrome di adattamento generale. Causando questi cambiamenti mente-corpo, lo stress contribuisce direttamente a disordini e malattie psicologiche e fisiologiche e influisce sulla salute mentale e fisica, riducendo la qualità della vita.

T

Termine	Significato
Trasparenza	È un'abilità che richiede di essere un dipendente onesto e diretto. Come etica, la trasparenza opera in modo tale che sia facile per gli altri vedere quali azioni vengono eseguite. La trasparenza implica apertura, comunicazione e responsabilità. Forse è più comunemente usato in senso figurato per riferirsi a uno stato in cui le cose sono libere da qualsiasi tentativo di nascondere qualcosa. È un'abilità che richiede di essere onesti e diretti.
Tratti della personalità	Una caratteristica interna relativamente stabile, coerente e duratura che viene dedotta da un modello di comportamenti, atteggiamenti, sentimenti e abitudini nell'individuo.

U

Non ci sono termini.

V

Termine	Significato
Valori	In termini psicosociali, i valori sono principi o standard di comportamento; un giudizio su ciò che è importante nella vita. Sono convinzioni individuali che motivano le persone ad agire in un modo o nell'altro. I valori umani di base si riferiscono a quei principi che sono al centro dell'essere umano. I valori che sono considerati basilari negli esseri umani includono la verità, l'onestà, la lealtà, l'amore, la pace, ecc. perché mettono in risalto la bontà fondamentale degli esseri umani e della società in generale.
Valori personali	Sono obiettivi desiderabili che motivano le azioni delle persone e fungono da principi guida nella loro vita. Ognuno ha dei valori, ma ogni persona ha un set di valori diverso. Queste differenze sono influenzate dalla cultura di un individuo, dall'educazione personale, dalle esperienze di vita e da una serie di altre influenze. Sono i propri obiettivi di etica e personalità.
Valutazione	Un processo di interpretazione sistematico, intenzionale e strutturato di raccolta e analisi dei dati (quantitativi e qualitativi), esamina gli obiettivi originali e ciò che è previsto o ciò che è stato realizzato e come è stato realizzato.
Visione	Un'immagine mentale di qualcosa o qualcuno prodotta dall'immaginazione. Che sia personale o aziendale, una visione chiara ci consentirà di definire il percorso verso il successo. Tuttavia, il raggiungimento di quella visione dipende dalla nostra mentalità e dall'essere preparati a metterci alla prova quotidianamente in un modo che a volte sarà scomodo e difficile, ma assolutamente necessario per far sì che il cambiamento avvenga.
Visualizzazione	Il processo di creazione di un'immagine visiva nella propria mente o di provare mentalmente un'azione pianificata per apprendere abilità o migliorare le prestazioni. Nel campo della creatività, incoraggia e fa scaturire nuove idee. Pertanto, la visualizzazione è uno strumento creativo efficace.

W

Non ci sono termini.

X

Non ci sono termini.

Y

Non ci sono termini.

Z

Non ci sono termini.

Fonti / Riferimenti:

1. APA Dictionary of Psychology: <https://dictionary.apa.org/>
2. Cambridge Dictionary: <https://dictionary.cambridge.org/>
3. Encyclopedia Britannica: <https://www.britannica.com/topic/>
4. Oxford Learner's Dictionaries: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/>
5. Wikipedia, The Free Encyclopedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Main_Page