



Guida Pratica all'Utilizzo  
del Sistema

**Psyquest®**

## INDICE ARGOMENTI

Introduzione

Come è strutturato Psyquest®

I 5 livelli di Psyquest®

Grafico esemplificativo suddiviso per aree tematiche

Descrizione delle aree tematiche

## PSYQUEST - GUIDA PRATICA ALL'UTILIZZO DEL SISTEMA

Ciao sono Clara Serrao, consulente esperta del sistema Psyquest®, che utilizzo da oltre 10 anni, e attraverso il quale ho misurato le caratteristiche di più di 10.000 persone nelle aziende italiane e non.

Ti ho preparato una semplice guida pratica, funzionale alla lettura veloce e all'utilizzo di Psyquest®.

Con questo strumento potrai anche tu analizzare le tue caratteristiche, i tuoi talenti potenziali e le tue aree migliorabili.

Faccio una premessa:

Conoscere te stesso è fondamentale. Ti permette di avere consapevolezza dei tuoi pregi e dei tuoi difetti, accettarti così come sei, e capire come migliorarti, senza psicologi, coach o guru di sorta.

Ma cosa accade se non capisci chi sei realmente e quale direzione vuoi prendere? Ti sarà sicuramente successo che ti sia già sentito emotivamente bloccato, o che commetti sistematicamente gli stessi errori, pur non volendolo, può anche essere che non ti va di parlarne con nessuno, e hai voglia di gestire i tuoi problemi per conto tuo, sperimentando da solo.

Prima di entrare nel cuore del discorso voglio darti alcune indicazioni pratiche:

Devi sapere che hai la possibilità di imparare a conoscerti veramente, di capire quali sono le tue caratteristiche sotto vari aspetti:

- determinazione, responsabilità, tolleranza, senso pratico, capacità di analisi...
- Puoi imparare a migliorare i tuoi risultati nello studio, nel lavoro o nello sport, ritrovando la motivazione nel continuare a fare ciò che fai, senza abbandonare.
- Puoi allenarti al dialogo con te stesso e con gli altri, migliorare la tua relazione con il tuo partner o con un familiare con cui ora sei in conflitto.
- Puoi capire come proporti al meglio per un nuovo lavoro, a quale settore rivolgerti ,
- Se sei un imprenditore puoi avere gli strumenti per gestire con efficienza il tuo staff, raggiungendo gli obiettivi che ti sei prefissato.

Ecco, detto, questo entriamo nello specifico di Psyquest®, dell sue molteplici applicazioni, della sua struttura.

Troverai inoltre la descrizione di ogni area presa in considerazione, per ogni livello, in modo da poter fare un'autoanalisi, seguendo un metodo preciso.

### Come è strutturato Psyquest®?

Psyquest® si compone di un questionario on-line di 250 domande a risposta multipla di facile comprensione, della durata di circa 30 minuti.

Per accedere hai delle password personalizzate che ti permettono di entrare nel sistema e fare il tuo login, fino a che non hai completato il test.

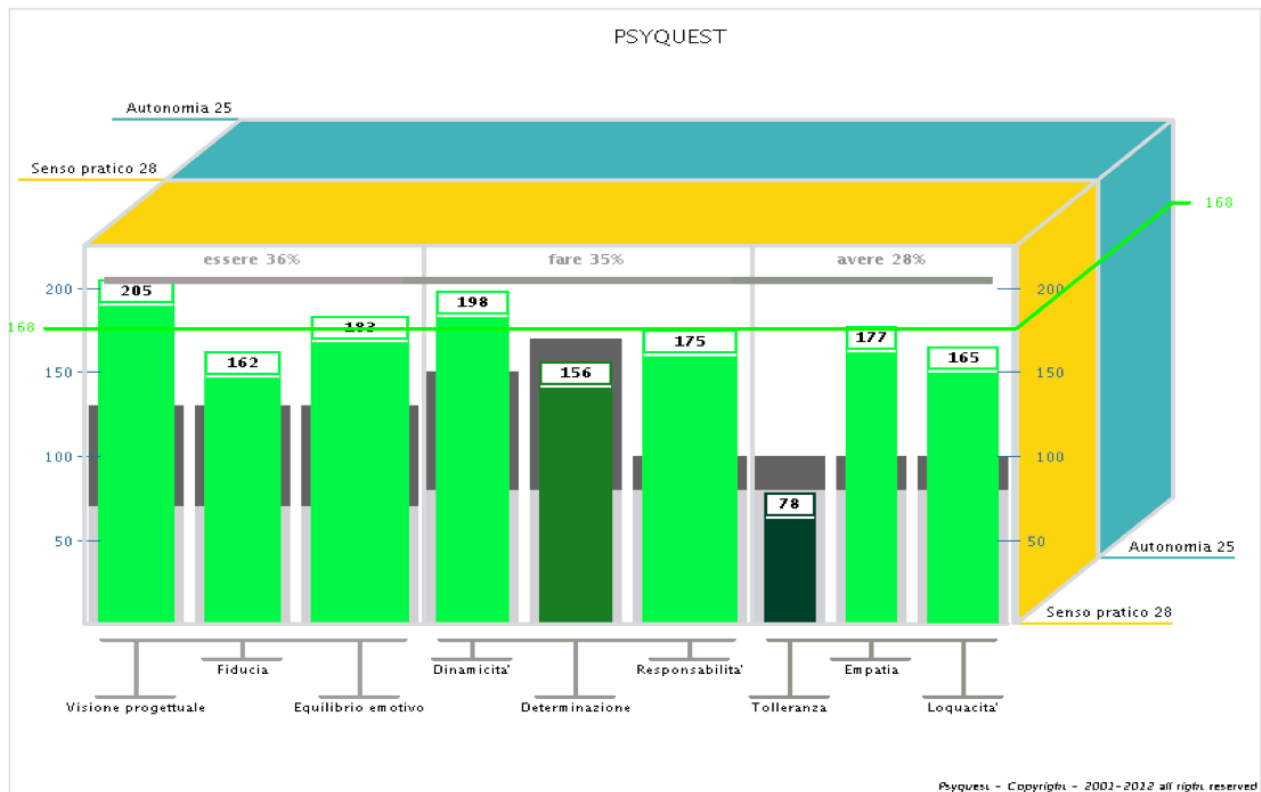
I risultati del test sono costituiti da una parte grafica suddivisa per aree tematiche, ognuna con il suo valore rapportato ad un dato comparativo, e una relazione scritta per ogni area tematica (I 5 livelli di Psyquest).

Se vuoi in aggiunta puoi richiedere sintesi finale personalizzata con le linee di gestione e consigli pratici.

### I 5 livelli di Psyquest®:

1. Area dell'esperienza: senso pratico, autonomia
2. Area della progettualità (essere): visione progettuale, fiducia, equilibrio emotivo
3. Area dell'attività (fare): dinamicità, determinazione, responsabilità
4. Area della relazione con gli altri (avere): tolleranza, empatia, loquacità
5. Area dell'analisi (capire): capacità di analisi e sintesi

Grafico (esempio) suddiviso per aree tematiche:



Visione progettuale:

- Rappresenta il grado di chiarezza che si ha rispetto al proprio futuro
- Alta (dai 150 in su, verde chiaro): chiara capacità di programarsi a medio/ lungo termine. Quando è troppo alta è indice che l'individuo è un sognatore.
- Media (verde): Un po' confusa, non ha le idee chiare rispetto a quello che vuole ottenere, sotto stress, è una persona un po' incerta.
- Bassa (verde scuro): è indice di una persona che tendenzialmente come sua forma mentis non è abituata a programarsi e normalmente segue il progetto di un'altra persona o di un gruppo.

### Fiducia:

- Rappresenta il grado di fiducia che si ha di riuscire a raggiungere i propri traguardi
- Alta (verde chiaro): è indice di una persona motivata e solare di sua natura, che ha un tono emotivo forte e tendenzialmente soddisfatta di quello che sta facendo.
- Media (verde): notoriamente è abbastanza motivata, ha alti/bassi di umore e tende a massificare le cose. Ha un tono emotivo altalenante.
- Bassa (verde scuro): indice di una persona tendenzialmente pessimista, notevoli alti/bassi di umore, presenza di un forte disagio nel tempo presente.

### Equilibrio emotivo:

- Rappresenta il grado di controllo che si ha sulla propria sfera emotiva
- Alta (verde chiaro): è indice che la persona tende a volere controllare eccessivamente il proprio stato emotivo non facendo trasparire all'esterno le proprie difficoltà.
- Media (verde): la persona è di norma tranquilla e riesce ad affrontare le problematiche in modo sereno.
- Bassa (verde scuro): indica che la persona sta vivendo una situazione di stress e questo le provoca nervosismo. Più è basso è più è indice di un forte disagio che la persona sta vivendo nel tempo presente.

### Dinamicità:

- Rappresenta la voglia di fare, l'energia fisica che la persona spende nelle proprie attività
- Alta (dai 170 in su, verde chiaro): Persona molto dinamica, molto intraprendente, gran lavoratore, di norma non rimanda l'ostacolo.
- Media (verde): persona dinamica, ma quando la mole di lavoro diventa eccessiva si demotiva e tendenzialmente si blocca.
- Bassa (verde scuro): persona molto pigra, molto spesso quando questo tratto è molto basso è indice che la persona ha problematiche oggettive a muoversi.

### Determinazione:

- Rappresenta il grado di decisione con cui si affrontano gli ostacoli
- Alta (verde chiaro): Evidenzia grinta e incisività nel portare a termine i propri compiti ed obiettivi, molto risoluta e determinata, tendenzialmente porta avanti le proprie idee anche quando qualcuno le si oppone.
- Media (verde): tendenzialmente la persona è diplomatica, prima di prendere una decisione pondera la varie alternative.

- Bassa (verde scuro): di norma la persona è molto paziente e riflessiva, di fronte alle problematiche tende a non essere eccessivamente risoluta nel risolvere la situazione.

#### Responsabilità:

- Rappresenta la capacità di mettersi in discussione e inoltre l'abilità di risposta rispetto ad una problematica
- Alta (verde chiaro): la persona è di norma proattiva e tende a cercare molte soluzioni a volte prendendosi carico di eccessive problematiche.
- Media (verde): di norma, quando il risultato atteso non arriva, la persona tende ad analizzare la situazione e a cercare soluzioni differenti senza prendersi carico eccessivamente di altre problematiche.
- Bassa (verde scuro): quando il risultato atteso non arriva la persona tende ad attribuire la causa ad elementi esterni senza riflettere ed analizzare la situazione. Di norma è indice di permalosità.

#### Tolleranza:

- Rappresenta il grado di severità con cui giudichiamo noi stessi e gli altri
- Alta (verde chiaro): tendenzialmente la persona riesce a rapportarsi senza nessuna difficoltà con persone molto diverse da lei e senza per questo giudicarne le diversità.
- Media (verde): la persona riesce a rapportarsi in modo trasparente anche con persone diverse da lei, mantenendo comunque la propria opinione rispetto alla situazione.
- Bassa (verde scuro): di norma la persona pretende molto da se stessa e di rimando dagli altri, a tal proposito diventa molto severa nel giudicare le persone che la circondano. E' indice altresì di precisione.

#### Empatia:

- Rappresenta l'apertura emotiva verso gli altri. Tratto di temperamento influenzato da fattori ambientali
- Alta (verde chiaro): la persona è per sua natura molto aperta ad uno scambio esperienziale molto profondo con le persone che la circondano, trasparente nel suo modo di comunicare.
- Media (verde): A volte la persona è disposta ad aprirsi ad un contatto più aperto e fiducioso nei confronti degli altri, altre volte si chiude e diventa così riservata.
- Bassa (verde scuro): la persona di norma è molto riservata, può essere considerato una forma di protezione.

#### Loquacità:

- Rappresenta quanto la persona interloquisce
- Alta (verde chiaro): sul piano della comunicazione verbale la persona non ha alcuna difficoltà nel parlare anche con persone che non conosce affatto.
- Media (verde): la persona non sempre esprime il proprio pensiero in modo esplicito, di norma se questo accade lo fa con persone di cui si fida.
- Bassa (verde scuro): la persona ha difficoltà nel rapportarsi con l'ambiente esterno, è indice di timidezza.

#### Senso pratico:

- Rappresenta la capacità che la persona ha di mettere in pratica dei dati teorici
- 0 - 15: La persona tende a non assumere iniziative autonome a meno che non sia assolutamente certa di conoscere ogni aspetto della situazione.
- 16 - 25: La persona ha una buona capacità di trovare soluzioni pratiche, e spesso riesce a farlo anche quando non è specificamente preparata a livello teorico sull'argomento.
- 25 - 31: La persona ha un ottimo senso pratico, che le consente di trovare soluzioni al problema anche quando non è specificamente preparata a livello teorico sull'argomento. Inoltre è dotata di una spiccata capacità di orientare ed influenzare altre persone, e non manca di esprimerla con decisione.

#### Autonomia:

- Rappresenta il livello di esperienze e competenze acquisite dalla persona
- 0 - 15: La persona non si sente sufficientemente preparata ad affrontare i compiti del proprio lavoro in autonomia, tendenzialmente preferisce lavorare con istruzioni precise.
- 16 - 30: La persona si sente abbastanza preparata ad affrontare i compiti del proprio lavoro in autonomia. Per le attività nelle quali ha acquisito un buon livello di competenza preferisce lavorare con un certo grado di delega.
- 31 - 45: La persona si sente assolutamente in grado di affrontare i compiti del proprio lavoro in autonomia, e si sente sicura della propria preparazione.

#### Capacità di Analisi:

- Rappresenta la capacità che la persona ha di ragionare per schemi
- Alta (verde): di norma la persona è molto razionale, metodica e costante nelle sue attività.
- Media (blu): la persona di norma è flessibile e si adatta in tempo reale alle situazioni che mutano.
- Bassa (rosso): è indice di una persona molto flessibile, si adatta molto bene alla situazione, molto spesso indica che è molto creativa e quindi al di fuori degli schemi. Poco costante, non ha punti fermi, cambia idea molto in fretta ed è facilmente influenzabile.



Il sistema Psyquest® è uno strumento innovativo in ambito aziendale:

- Funzionale per selezionare la persona giusta, definire un percorso di crescita e carriera, gestire il ruolo.
- Ti permette di conoscere le caratteristiche e i comportamenti della persona, anche sotto stress.
- Ti fornisce indicazioni precise sulla gestione. Puoi rilevare la mappatura di tutta l'azienda sommando i profili dei singoli per avere il risultato del team.

Il sistema Psyquest® è utilizzato anche in ambito sportivo con molto successo.

- Misura il tono emotivo cronico dell'atleta e fornisce indicazioni precise agli allenatori su quale percorso attuare per aumentare l'autostima e la convinzione dell'atleta, apportando grandi benefici anche alla concentrazione, migliorandone la capacità di risposta e di farsi trovare pronto nel tempo della competizione agonistica
- Il metodo di coaching sportivo attraverso Psyquest®, finalizza il lavoro dello staff che segue l'atleta, creando valore aggiunto e consapevolezza sulla persona.

Il sistema Psyquest® può essere utilizzato anche in ambito privato per migliorare le relazioni di tipo familiare, tra partner e amici.

- Aiuta ad approfondire alcuni aspetti della persona che di solito si danno per scontati, e ad educare una modalità di dialogo funzionale nel raggiungimento di accordi superiori, allenando la capacità di ascolto e di comprensione dei bisogni altrui.
- Per i giovani è funzionale per definire un orientamento post-scolastico o universitario, rispettando le proprie caratteristiche e focalizzando meglio le proprie scelte.

\*Non esistono comportamenti giusti o sbagliati in assoluto, ma comportamenti funzionali o no rispetto al risultato che ci si prefigge.