

## Skill View: emotional intelligence questionnaire

Caro studente,

da oltre 10 anni il CESDIA (Centro per lo Sviluppo della Capacità Didattiche e di Apprendimento), avvalendosi della collaborazione di un valido team di consulenti, eroga servizi gratuiti destinati sia ai docenti sia agli studenti.

A partire dall'anno accademico 2007-2008, oltre al counseling individuale e ai corsi in aula, il CESDIA offre un servizio aggiuntivo, dando la possibilità a tutti gli studenti Bocconi di compilare online il questionario Skill View ([www.unibocconi.it/cesdia](http://www.unibocconi.it/cesdia)).

Skill View è uno strumento d'indagine dell'intelligenza emotiva autosomministrato, basato sulla teoria psicologica dei Big Five, che permette di individuare le 5 dimensioni fondamentali della personalità dell'individuo: estroversione, amicalità, coscienziosità, equilibrio emotivo e apertura mentale.

La compilazione online del questionario Skill View e il successivo colloquio con gli esperti del CESDIA, che ti consigliamo vivamente di richiedere fissando un appuntamento, ti fornirà un feedback sulle tue potenzialità emotive che, insieme alle conoscenze accademiche, ti saranno di supporto nel diventare più consapevole all'interno del tuo percorso universitario e potrebbero fornirti un aiuto negli studi e nella vita relazionale e professionale. Tale colloquio potrà poi essere seguito da ulteriori incontri a tua scelta con gli esperti del CESDIA.

Grazie alla compilazione di Skill View, ti sarà inoltre possibile iscriverti, avendone la precedenza, ai corsi che il CESDIA organizza per promuovere l'acquisizione delle molteplici e differenziate abilità, che fanno del bocconiano uno studente con una marcia in più.

### Corsi CESDIA

#### Metodo di studio/lavoro e gestione del tempo

**Obiettivo:** acquisire un nuovo metodo di studio o adattare il proprio, in funzione sia delle individuali caratteristiche della persona che apprende, sia delle richieste del nuovo contesto didattico universitario.

#### Assertività, ovvero gestire al meglio le relazioni interpersonali

**Obiettivo:** supportare gli studenti nello sviluppo di capacità relazionali coerenti con il proprio modo di essere, soddisfacenti, equilibrate e improntate alla valorizzazione di sé, dei propri interlocutori e delle proprie relazioni.

#### Ansia e stress: riconoscerli e gestirli

**Obiettivo:** imparare a riconoscere l'ansia e a sviluppare alcuni strumenti concreti per gestirla, trasformandola in uno stimolo ad agire in modo funzionale per il raggiungimento dei propri obiettivi, anziché un ostacolo alla crescita e allo sviluppo personale. Prevenire i disturbi che possono nascere e consolidarsi quali conseguenze di abitudini di vita poco corrette e di disinformazione su alcuni meccanismi che presiedono alle dinamiche di attivazione fisica, emotiva e psicologica che, se mal gestiti, portano a uno stato di stress disfunzionale.

# Bocconi



Università Commerciale  
Luigi Bocconi

Via Sarfatti 25  
20136 Milano

