
Questionario di Consapevolezza e Misurazione della Mia Crescita in Inglese

Compilato da: _____ Data: _____ / _____ / _____



Ti consigliamo di impostare un reminder ogni 1-2 mesi e rifare il questionario per misurare come sta cambiando il tuo livello di fiducia in inglese.

Non consultare le risposte precedenti mentre rifai il questionario. Una volta completato, puoi paragonare le tue risposte per vedere cosa è cambiato e su che punti dovresti concentrarti adesso. Se segui un percorso con un MPEC Coach, potete concordare di utilizzare questo questionario come parte del check di progresso.

Scrittura Email

Pensa a una email che hai scritto recentemente in inglese e analizza quella situazione.

Come hai scritto la tua email in inglese?

- L'ho scritta solo in italiano, l'ha tradotto Google Translate.
- Ho fatto un tentativo da solo e dopo ho fatto un check con Google o AI
- Ho scritto da solo quasi tutta la mail, ho fatto un proofreading con AI
- L'ho delegata ad altri oppure ho procrastinato per tanto tempo che alla fine non ho dovuto scriverla

Quanto tempo hai impiegato per scrivere quella email?

- Lo stesso che in italiano
- Molto di più di quello che avrei usato in italiano
- Un po' di più di quello che avrei usato in italiano
- Meno che in italiano

Quante parole nuove hai usato nella tua email? Scrivile a fianco alla risposta che hai scelto

- Nessuna.
- 1-2 parole.
- 3-5 parole.
- Più di 5 parole.

Che tipo di feedback hai ricevuto sulla correttezza della tua email? Puoi chiedere il tuo MPEC Coach di aiutarti con feedback. In alternativa, chiedi a Chat GPT di darti un parere e un voto.

Feedback / Voto: _____

Come valuteresti la tua attuale capacità di comunicare e spiegare le idee in una email in inglese?

- 1 (Molto bassa)
- 2 (Bassa)
- 3 (Media)
- 4 (Buona)
- 5 (Ottima)

Conversazione

Pensa a una recente conversazione in inglese che hai avuto al lavoro e rispondi analizzando quella situazione.

Quanto ti sei sentito sicuro durante quella conversazione?

- Per niente sicuro.
- Poco sicuro.
- Abbastanza sicuro.
- Molto sicuro.

Quanto è durata quella conversazione in inglese?

- L'ho fatta durare pochissimo - sono consapevole che volevo che finisse prima possibile
- Non l'ho allungato volutamente ma non ho fatto niente per accorciare il tempo
- Non lo so - ero concentrato sull'argomento e il tempo trascorso non mi pesava
- Basandomi sulla stanchezza mentale alla fine, poteva durare anche 100 ore

Secondo te, quanto hai compreso di quella conversazione?

- Meno del 25%.
- Tra il 25% e il 50%.
- Tra il 50% e il 75%.
- Più del 75%.

In una scala da 1 a 5, come valuteresti la tua capacità di conversare in inglese in quella situazione?

- 1 (Molto basso)
- 2 (Basso)
- 3 (Medio)
- 4 (Buono)
- 5 (Ottimo)

Presentazioni

Pensa a una presentazione recente che hai fatto in inglese e e rispondi analizzando quella situazione.

Quante volte durante la presentazione hai sentito panico legato al livello di inglese?

- Mai.
- Una volta.
- Alcune volte.
- Spesso.

Quanto ti sei sentito sicuro durante quella presentazione?

-
- Per niente sicuro.
 - Poco sicuro.
 - Abbastanza sicuro.
 - Molto sicuro.

Quanto tempo hai impiegato per preparare quella presentazione in inglese?

- Lo stesso che in italiano
- Molto di più di quello che avrei usato in italiano
- Un po' di più di quello che avrei usato in italiano
- Meno che in italiano

Registra la presentazione o una sua parte e chiedi al tuo Coach (o a un amico) di darti un voto in base al tuo livello di fiducia.

- 1 (Molto basso)
- 2 (Basso)
- 3 (Medio)
- 4 (Buono)
- 5 (Ottimo)

In una scala da 1 a 5, come valuteresti la tua attuale capacità di fare presentazioni in inglese?

- 1 (Molto basso)
- 2 (Basso)
- 3 (Medio)
- 4 (Buono)
- 5 (Ottimo)

Comprensione e Ascolto

In questa competenza, si tratta veramente di aumentare la frequenza, non la quantità di tempo. Meglio poco ma spesso che tanto ma sporadicamente.

Quanto spesso ascolti contenuti in inglese (es. podcast, video, ecc.)?

- Mai.
- Una volta al mese.
- Una volta alla settimana.
- Quotidianamente.

Pensa a un recente momento in cui hai dovuto ascoltare e comprendere l'inglese al lavoro e e rispondi analizzando quella situazione.

Quanto hai compreso dei contenuti ascoltati in inglese in quella situazione?

- Meno del 25%.
- Tra il 25% e il 50%.
- Tra il 50% e il 75%.

-
- Più del 75%.

Come valuteresti il tuo focus durante la conversazione?

- Ero più concentrato sui miei pensieri e paure di non capire che su quello che dovevo ascoltare.
- Anche se sentivo i pensieri che mi distraevano o mi facevano dubitare delle mie capacità, sono riuscito a rimanere abbastanza concentrato.
- Ero concentrato sulla conversazione e cercavo di capire e interagire

Ti sei sentito a tuo agio nell'ascoltare e rispondere in inglese durante quella situazione?

- Per niente a mio agio.
- Poco a mio agio.
- Abbastanza a mio agio.
- Molto a mio agio.

In una scala da 1 a 5, come valuteresti la tua capacità di comprensione e ascolto in inglese in quella situazione?

- 1 (Molto basso)
- 2 (Basso)
- 3 (Medio)
- 4 (Buono)
- 5 (Ottimo)