



Diversity as a Strength

What makes you unique
is your greatest asset!

Modulo 5 • Scheda di lavoro 1

 Le tue differenze sono i tuoi superpoteri — scopriamoli!

PARTE A — Cosa ti rende diverso/a?

 Quali sono le cose che ti fanno distinguere dagli altri — i tuoi tratti unici?

Pensa alla tua personalità, ai tuoi interessi, abilità, aspetto, background, valori, senso dell'umorismo...

 **Un talento creativo o un hobby:**

 Il modo in cui comunico o mi esprimo:

 Qualcosa di cui so molto:

 **Il modo in cui tratto le altre persone:**

Qualcosa a cui tengo profondamente:

Il mio background o la mia storia unica:

PARTE B — Come descriveresti te stesso/a?

 Immagina di descriverti a una persona che non ti ha mai incontrato. Cosa diresti?

Cerca di andare oltre il solo aspetto fisico — scrivi in frasi complete se puoi!

🤔 Ora rileggi quello che hai scritto. Quanto si concentra sulla tua **PERSONALITÀ** rispetto al tuo **ASPETTO**?

Personalità / qualità interiori: circa _____ %

Aspetto fisico: circa %

PARTE C — Quanto dai valore alle tue differenze?

 **Valuta quanto DAI VALORE a ciascuno di questi aspetti di te stesso/a in questo momento:**

Sii onesto/a! (1 = Non lo valorizzo per niente, 5 = Lo valorizzo molto)

La mia personalità e il mio carattere	1 Per niente	2	3 Abbastanza	4	5 Molto
Le mie abilità e i miei talenti	1 Per niente	2	3 Abbastanza	4	5 Molto
I miei valori e le mie convinzioni	1 Per niente	2	3 Abbastanza	4	5 Molto
Il mio aspetto fisico	1 Per niente	2	3 Abbastanza	4	5 Molto
Il mio background / la mia storia unica	1 Per niente	2	3 Abbastanza	4	5 Molto

PARTE D — Cambiare te stesso/a farebbe piacere di più agli altri?

 **Se cambiassi il tuo aspetto e la tua personalità per essere più come "tutti gli altri", pensi che le persone ti apprezzerebbero di più?**

- ☐ Sì, sicuramente
- ☐ Forse alcune persone sì, ma non tutte
- ☐ No, ma sento comunque la pressione di adeguarmi
- ☐ No — le persone giuste mi apprezzano per quello che sono



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Le cose che ti rendono diverso/a dagli altri non sono difetti da nascondere — sono le qualità che ti rendono davvero te stesso/a. Le persone che apprezzano il vero te valgono mille persone che apprezzano solo una versione di te che hai dovuto costruire.

💡 *Pensa a una cosa di te che di solito cerchi di nascondere. Cosa succederebbe se, solo per oggi, non lo facessi? 🌟*