

Vediamo insieme alcuni esempi concreti di domande che potresti incontrare durante il colloquio attitudinale, con suggerimenti su come strutturare risposte efficaci e convincenti.

1. Domanda: "Quali sono i tuoi punti di forza e di debolezza?"

Perché te lo chiedono: Lo psicologo vuole capire se sei in grado di fare un'autovalutazione onesta e se possiedi le qualità necessarie per il ruolo, come l'onestà e la capacità di migliorarti.

- **Risposta da evitare:** "Sono un perfezionista" (è un cliché che suona come una scusa) o "Non ho difetti" (dimostra mancanza di consapevolezza).
- **Risposta efficace (punto di forza):** "Il mio principale punto di forza è la mia **resilienza**. Non mi abbatto di fronte alle difficoltà e sono abituato a lavorare per raggiungere i miei obiettivi, anche quando il percorso è impegnativo. Per esempio, per prepararmi a questo concorso ho studiato per mesi, bilanciando il lavoro e l'allenamento fisico, senza mai perdere la motivazione."
- **Risposta efficace (punto di debolezza):** "A volte tendo a essere **troppo autocritico**, il che mi porta a dubitare delle mie capacità anche quando ho fatto un buon lavoro. Tuttavia, ne sono consapevole e sto imparando a gestire questa mia insicurezza chiedendo feedback ai miei superiori e concentrandomi sui risultati concreti."

2. Domanda: "Perché vuoi entrare nelle Forze Armate/di Polizia? Cosa ti ha motivato?"

Perché te lo chiedono: Vogliono accertarsi che la tua motivazione sia solida, realistica e non basata solo su benefit economici o sulla stabilità lavorativa.

- **Risposta da evitare:** "Voglio un posto fisso" o "Ho visto un film e mi è piaciuta l'idea di essere un eroe."
- **Risposta efficace:** "La mia motivazione è duplice. Da un lato, sento un profondo senso di **dovere e responsabilità** verso la mia comunità e il mio Paese. Ritengo che servire le istituzioni sia un modo concreto per contribuire alla sicurezza e all'ordine sociale. Dall'altro, sono attratto dalla **disciplina, dalla gerarchia e dal cameratismo** che contraddistinguono questa professione. Credo che lavorare in un ambiente strutturato e al servizio degli altri mi permetterà di crescere sia a livello personale che professionale."

3. Domanda: "Come reagisci in una situazione di forte stress o conflitto?"

Perché te lo chiedono: Vogliono valutare la tua maturità emotiva e la tua capacità di mantenere la lucidità in condizioni difficili.

- **Risposta da evitare:** "Non vado mai in panico" o "Mi arrabbio e me la prendo con chi ha causato il problema."
- **Risposta efficace:** "In situazioni di stress, cerco di mantenere la calma e di non farmi travolgere dall'emotività. La prima cosa che faccio è **analizzare rapidamente il problema** per trovare la soluzione migliore. Ad esempio, in un precedente lavoro, ci siamo trovati a gestire un imprevisto che avrebbe potuto compromettere un progetto. Invece di farmi prendere dal panico, ho radunato il team, ho suddiviso i compiti in base alle competenze di ciascuno e abbiamo risolto la situazione con successo e nei tempi previsti."

4. Domanda: "Come gestisci le regole e le direttive che non condividi?"

Perché te lo chiedono: Questo è un punto cruciale per le Forze Armate e di Polizia. Vogliono capire se sei in grado di seguire gli ordini anche quando non li capisci o non li condividi, senza mettere in discussione l'autorità.

- **Risposta da evitare:** "Non le seguo" o "Faccio quello che ritengo giusto." Questa risposta ti escluderà immediatamente.
- **Risposta efficace:** "Credo fermamente che in un ambiente gerarchico come quello militare o di polizia, la **disciplina e il rispetto delle regole** siano fondamentali per il buon funzionamento dell'organizzazione e per la sicurezza di tutti. Anche se non dovessi comprendere immediatamente il senso di una direttiva, la **seguirei senza esitazione**. Se ci fosse un'opportunità, in un secondo momento, potrei chiedere chiarimenti per capire meglio le ragioni della scelta, ma la mia priorità è sempre l'esecuzione dell'ordine ricevuto."

5. Domanda: "Preferisci lavorare da solo o in squadra?"

Perché te lo chiedono: Il lavoro di squadra è la base di queste professioni. Vogliono assicurarsi che tu sia un elemento collaborativo e non un "lupo solitario".

- **Risposta da evitare:** "Lavoro meglio da solo, mi concentro di più."
- **Risposta efficace:** "Ho dimostrato di saper lavorare in modo autonomo quando è necessario, ma **preferisco e do il mio meglio nel lavoro di squadra**. Credo che la sinergia e lo scambio di idee tra colleghi permettano di raggiungere risultati migliori. Sono abituato a confrontarmi con gli altri, ad ascoltare i loro punti di vista e

a contribuire con le mie competenze per il bene del gruppo. Ad esempio, durante un progetto universitario, il nostro successo è dipeso dalla collaborazione e dalla capacità di ognuno di noi di fare la propria parte."

6. Domanda: "Quali sono le tue esperienze di vita che ti hanno preparato per questo ruolo?"

Perché te lo chiedono: Vogliono collegare il tuo passato alla tua aspirazione futura. Non cercano solo esperienze lavorative, ma anche esperienze di volontariato, sportive o familiari che dimostrino le tue qualità.

- **Risposta da evitare:** "Nessuna in particolare."
- **Risposta efficace:** "Credo che la mia esperienza di vita mi abbia preparato in diversi modi. Pratico sport a livello agonistico da anni, e questo mi ha insegnato la **disciplina, la perseveranza e l'importanza del lavoro di squadra**. Inoltre, ho sempre avuto un ruolo di responsabilità all'interno della mia famiglia, il che mi ha reso **autonomo e proattivo** nel risolvere i problemi. Queste esperienze mi hanno formato un carattere solido, in grado di affrontare le sfide e di adattarsi a situazioni nuove."

7. Domanda: "Come ti vedi tra 5 anni all'interno di questa carriera?"

Perché te lo chiedono: Lo psicologo vuole capire se hai una visione a lungo termine e se le tue ambizioni sono realistiche e in linea con l'organizzazione. Vogliono vedere che sei motivato a crescere e a contribuire attivamente.

- **Risposta da evitare:** "Non lo so" o "Spero di diventare subito un alto ufficiale/funzionario." La prima risposta mostra mancanza di visione, la seconda è irrealistica e denota presunzione.
- **Risposta efficace:** "Il mio obiettivo principale è di imparare il più possibile e di diventare un professionista competente e affidabile. Nei primi anni, mi concentrerei sull'apprendimento e sulla crescita personale, cercando di eccellere nelle mie mansioni. Successivamente, mi piacerebbe specializzarmi in un settore specifico, come ad esempio le indagini digitali o la gestione delle emergenze, per poter mettere le mie competenze al servizio del Corpo e dei miei colleghi."

8. Domanda: "Parlami di un'esperienza in cui hai dovuto prendere un'iniziativa e risolvere un problema."

Perché te lo chiedono: Questo serve a valutare la tua proattività e la tua capacità di agire in autonomia, senza dover aspettare istruzioni per ogni cosa. È una dote fondamentale in situazioni operative.

- **Risposta da evitare:** "Non mi è mai capitato" o "Aspetto sempre ordini." Entrambe le risposte indicano passività.
- **Risposta efficace:** "Durante il mio tirocinio in un'azienda, mi sono accorto che un certo processo di archiviazione era inefficiente e faceva perdere tempo a tutti. Ho analizzato il problema, ho ideato un sistema più semplice per organizzare i documenti e ho proposto la mia soluzione al mio supervisore. Lui mi ha dato il via libera per implementarla e, dopo qualche giorno, il nuovo sistema ha permesso di **ridurre i tempi di lavoro del 30%**. Questa esperienza mi ha insegnato che agire in modo proattivo e propositivo può portare a un miglioramento per l'intero gruppo."

9. Domanda: "Quali sono i tuoi hobby o interessi al di fuori del lavoro/studio?"

Perché te lo chiedono: L'esaminatore vuole farsi un'idea più completa della tua personalità. Le attività che scegli possono rivelare molto sulle tue doti.

- **Risposta da evitare:** "Non ho hobby particolari, sto sempre a casa" (potrebbe indicare pigrizia o scarsa socialità).
- **Risposta efficace:** "Dedico il mio tempo libero a due passioni principali: il trekking e la lettura. Il **trekking** mi ha insegnato l'importanza della preparazione, della resistenza fisica e della determinazione per raggiungere la vetta. La **lettura**, in particolare di saggi storici e di biografie, mi ha aperto la mente e mi ha permesso di sviluppare una comprensione più profonda delle sfide che si affrontano nella vita. Credo che queste attività mi abbiano reso una persona più resiliente e consapevole."

10. Domanda: "Parlami di un errore significativo che hai commesso e cosa hai imparato da quell'esperienza."

Perché te lo chiedono: La capacità di ammettere i propri errori, di analizzarli e di trarne un insegnamento è un segno di maturità e umiltà. Le Forze Armate e di Polizia operano in contesti in cui un errore può avere conseguenze gravi, quindi cercano candidati che siano in grado di fare autocritica e di migliorarsi costantemente.

- **Risposta da evitare:** "Non ho mai fatto errori significativi" (nessuno è perfetto e una risposta del genere ti farà sembrare arrogante o ingenuo). "Ho sbagliato a scegliere un corso di studi" (potrebbe essere interpretata come una mancanza di serietà nella pianificazione a lungo termine).
- **Risposta efficace:** "Durante un precedente lavoro in un negozio, una volta ho gestito male l'inventario, ordinando un eccesso di merce che non siamo riusciti a vendere in tempo. Ho capito subito il mio errore e ho ammesso la mia

responsabilità al mio superiore. Insieme abbiamo analizzato il problema e ho imparato a utilizzare un sistema di gestione dell'inventario più preciso, tenendo conto delle tendenze di vendita storiche. Quell'esperienza mi ha insegnato l'importanza della **precisione, della responsabilità e della proattività** nell'apprendere da un errore. Ho capito che la cosa più importante non è non sbagliare mai, ma ammettere i propri errori e fare tutto il possibile per correggerli e non ripeterli."

Vediamo adesso quali tecniche più efficaci esistono per mantenere la calma durante i test psicoattitudinali:

- **Respirazione profonda:** Praticare la respirazione lenta e profonda aiuta a ridurre l'ansia e favorisce la concentrazione, calmando il sistema nervoso.
- **Visualizzazione positiva:** Immaginare mentalmente un esito positivo del test può infondere serenità e sicurezza durante la prova.
- **Mindfulness o meditazione:** Esercizi di consapevolezza mentale aiutano a sviluppare la capacità di restare concentrati sul momento presente, evitando distrazioni e ansia anticipatoria.
- **Pausa e centratura:** Se ci si sente sopraffatti, prendersi brevi pause per chiudere gli occhi, respirare profondamente e ritrovare la concentrazione è molto utile.
- **Preparazione e simulazioni:** Allenarsi con prove simulate in ambienti leggermente stressanti (cronometro, rumori) aiuta ad abituarsi allo stress e a gestirlo meglio il giorno del test.
- **Approccio mentale positivo e non giudicante:** Ricordare che il test è uno strumento di valutazione e non un giudizio personale aiuta a mantenere la calma e a non farsi bloccare da ansie o paure.
- **Onestà e coerenza nelle risposte:** Rispondere sinceramente senza sovraccaricarsi di pressioni da "perfezione", mantenendo una autostima equilibrata.

In pratica, la combinazione di tecniche di rilassamento, preparazione mirata, e approccio psicologico positivo contribuisce a una migliore gestione dello stress e della calma durante i test psicoattitudinali.

Ecco alcune soluzioni pratiche che evocano il concetto di mindfulness cioè la "consapevolezza del presente", ossia implica essere pienamente presenti nel "qui e ora",

concentrandosi su ciò che sta accadendo dentro e fuori di noi, nel momento presente che puoi utilizzare per migliorare la concentrazione nelle prove psicoattitudinali:

1. **Meditazione del respiro:** Siediti comodamente, chiudi gli occhi e porta l'attenzione al respiro. Inspira profondamente contando fino a 4, trattieni il respiro per 2 secondi e poi espira contando fino a 6. Ripeti per 5 minuti concentrandoti solo sul respiro, lasciando andare i pensieri.
2. **Body scan (scansione corporea):** Sdraiati o siediti comodo e porta l'attenzione a ogni parte del corpo, partendo dai piedi fino alla testa, notando le sensazioni, tensioni o rilassamenti senza giudicarli. Questo aiuta a riportare la mente al presente e a rilassarsi.
3. **Meditazione camminata:** Cammina lentamente focalizzandoti sul movimento di ogni passo, sulle sensazioni ai piedi e sulle percezioni dell'ambiente circostante. Questo esercizio favorisce la consapevolezza e può essere usato come pausa durante lo studio o la preparazione.
4. **Pratica informale nella vita quotidiana:** Scegli un'attività quotidiana (mangiare, lavarti le mani o fare la doccia) e svolgila con piena attenzione, osservando ogni dettaglio delle sensazioni che provi. Questo allenamento rafforza la capacità di concentrazione.
5. **Accettazione dei pensieri:** Quando ti accorgi che la mente si distrae con preoccupazioni o dubbi, riconosci questi pensieri senza giudicarli e gentilmente riporta l'attenzione al momento presente, per esempio al respiro o al compito che stai facendo.
6. **Esercizio di centratura prima del test:** Prima di iniziare la prova, chiudi gli occhi per 1-2 minuti, fai respiri profondi e focalizzati sul momento presente, lasciando andare ogni tensione corporea.