

FATTORI INDIVIDUALI

settembre 2019

DR NICOLA MASTROCOLA

FATTORI INDIVIDUALI

Capacità di
riconoscere i nostri **sentimenti** e quelli degli altri, di
motivare noi stessi,
e di gestire positivamente le nostre **emozioni**,
tanto **interiormente**,
quanto nelle **relazioni sociali**

L'intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva

SALOVEY /MAYER - GOLEMAN

COMPETENZA PERSONALE	COMPETENZA SOCIALE
CONSAPEVOLEZZA DI SE'	EMPATIA
PADRONANZA DI SE'	ABILITA' SOCIALI
MOTIVAZIONE	

IDENTITÀ

RUOLO

IDENTITÀ

Consapevolezza di un senso del sé forte e costante – “io chi sono”

AUTENTICITÀ

RUOLO

Insieme di aspettative proprie e altrui rispetto alla posizione sociale

“lo cosa faccio e/o dovrei fare”

ADATTAMENTO

COMPETENZA PERSONALE

CONSAPEVOLEZZA DI SÈ

Comporta la conoscenza dei propri stati interiori -
preferenze, risorse e intuizioni

Consapevolezza emotiva

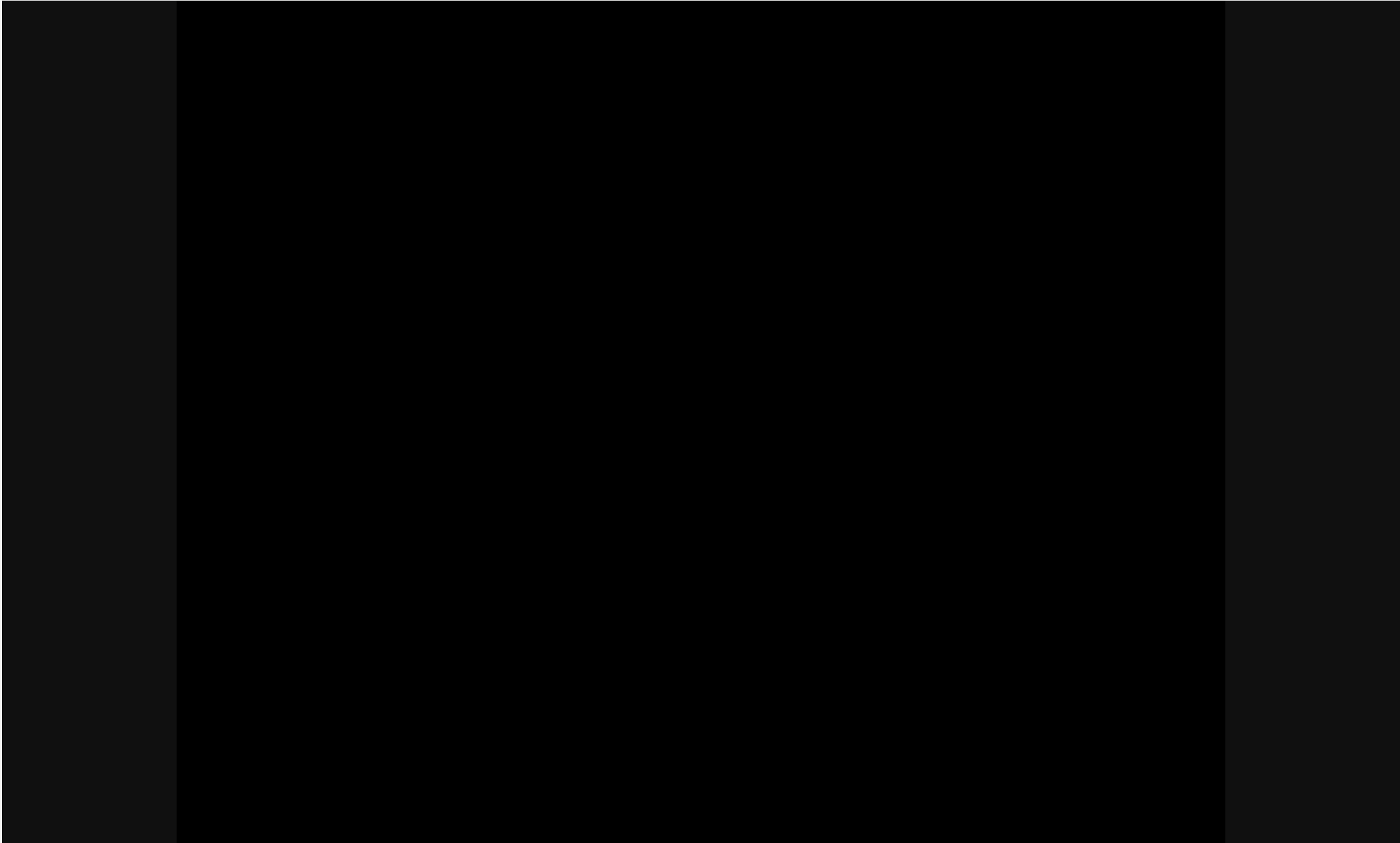
riconoscimento delle proprie emozioni e dei loro effetti

Autovalutazione accurata

conoscenza dei propri punti di forza e dei propri limiti

Fiducia in se stessi

sicurezza nel proprio valore e nelle proprie capacità



COMPETENZA PERSONALE

Padronanza di sè

Comporta la capacità di dominare i propri stati interiori, i propri impulsi e le proprie risorse

Autocontrollo:

dominio delle emozioni e degli impulsi distruttivi

Fidatezza:

mantenimento di standard di onestà e integrità

Coscienziosità

responsabilità per quanto attiene alla propria prestazione

Adattabilità:

flessibilità nel gestire il cambiamento

Innovazione:

atteggiamento aperto di fronte a idee, approcci e informazioni nuovi



COMPETENZA PERSONALE

Motivazione

Comporta tendenze emotive che guidano o facilitano il raggiungimento di obiettivi

Spinta alla realizzazione:

impulso a migliorare o a soddisfare uno standard di eccellenza

Impegno:

adeguamento agli obiettivi del gruppo o dell'organizzazione

Iniziativa:

prontezza nel cogliere le occasioni

Ottimismo:

costanza nel perseguire gli obiettivi nonostante ostacoli e insuccessi



COMPETENZA SOCIALE

Empatia

Comporta la consapevolezza dei sentimenti, delle esigenze e degli interessi altrui

Comprensione degli altri

percezione dei sentimenti e delle prospettive altrui; interesse attivo per le preoccupazioni degli altri

Assistenza

anticipazione, riconoscimento e soddisfazione delle esigenze degli altri

Promozione dello sviluppo altrui:

percezione delle esigenze di sviluppo degli altri e capacità di mettere in risalto e potenziare le loro abilità

Sfruttamento della diversità:

saper coltivare le opportunità offerte da persone di diverso tipo

Consapevolezza “politica”

saper leggere e interpretare le correnti emotive e i rapporti di potere in un gruppo

www.Publi.TV

COMPETENZA SOCIALE

Abilità sociali

Comportano abilità nell'indurre risposte desiderabili negli altri

Influenza	impiego di tattiche di persuasione efficienti
Comunicazione	invio di messaggi chiari e convincenti
Leadership	capacità di ispirare e guidare gruppi e persone
Catalisi del cambiamento	capacità di iniziare o dirigere il cambiamento
Gestione del conflitto	capacità di negoziare e risolvere situazioni di disaccordo
Costruzione di legami	capacità di favorire e alimentare relazioni utili
Collaborazione e cooperazione	capacità di lavorare con altri verso obiettivi comuni
Lavoro in gruppo	capacità di creare una sinergia di gruppo nel perseguire obiettivi comuni

Giochi olimpici Barcellona 1992

INDIVIDUARE E RICONOSCERE LE PROPRIE EMOZIONI

Le emozioni possono variare di intensità

I contrari

Riconoscere i pensieri che accompagnano le emozioni

Cosa succede al corpo?

POTENZIARE IL VOCABOLARIO EMOZIONALE

RAPPORTO TRA LE PROPRIE EMOZIONI ED IL COMPORTAMENTO

IMPARARE A RILASSARSI

ALTERNATIVE

IMPARARE A STARE SUL «QUI E ORA» - MINDFULNESS

ESERCIZIO SUL VOCABOLARIO EMOTIVO



GIOCARE CON LE EMOZIONI

Role playing

Drammatizzazione (teatro)

Costruire un libro

Musica

**I paradossi (le emozioni al
contrario)**

**Inventare le storie sommando le
parti**

Far parlare le parti del corpo

COMUNICARE LE EMOZIONI

	FIORI	CUORI	QUADRI	PICCHE
I	SOLIDARIETÀ	CONTRASTO	COMMOZIONE	FIDUCIA
2	RIMPIANTO	TRADIMENTO	DISPIACERE	COMPASSIONE
3	ENTUSIASMO	INDIFFERENZA	MALINCONIA	DEVOZIONE
4	INDIGNAZIONE	NOIA	ANGOSCIA	ORGOGGIO
5	AGGRESSIVITÀ	NOSTALGIA	ALLEGRIA	VERGOGNA
6	SIMPATIA	SICUREZZA	DEBOLEZZA	FORZA
7	ONORE	CALMA	ODIO	DISAGIO
8	SUPERBIA	PUDORE	AMORE	GELOSIA
9	RABBIA	RICONOSCENZA	PENTIMENTO	SLEALTÀ
10	AMBIZIONE	CIVETTERIA	SEDUZIONE	STIMA
J	ANSIA	ASTUZIA	CONTRARIETÀ	FATICA
Q	TIMORE	TERRORE	FALSITÀ	SOLITUDINE
K	STANCHEZZA	SORPRESA	FRETTA	ATTESA
A	VIOLENZA	SOTTOMISSIONE	MEDIAZIONE	FORZA