



**intelligenza**

**emotiva**



## Che cos'è l'intelligenza?

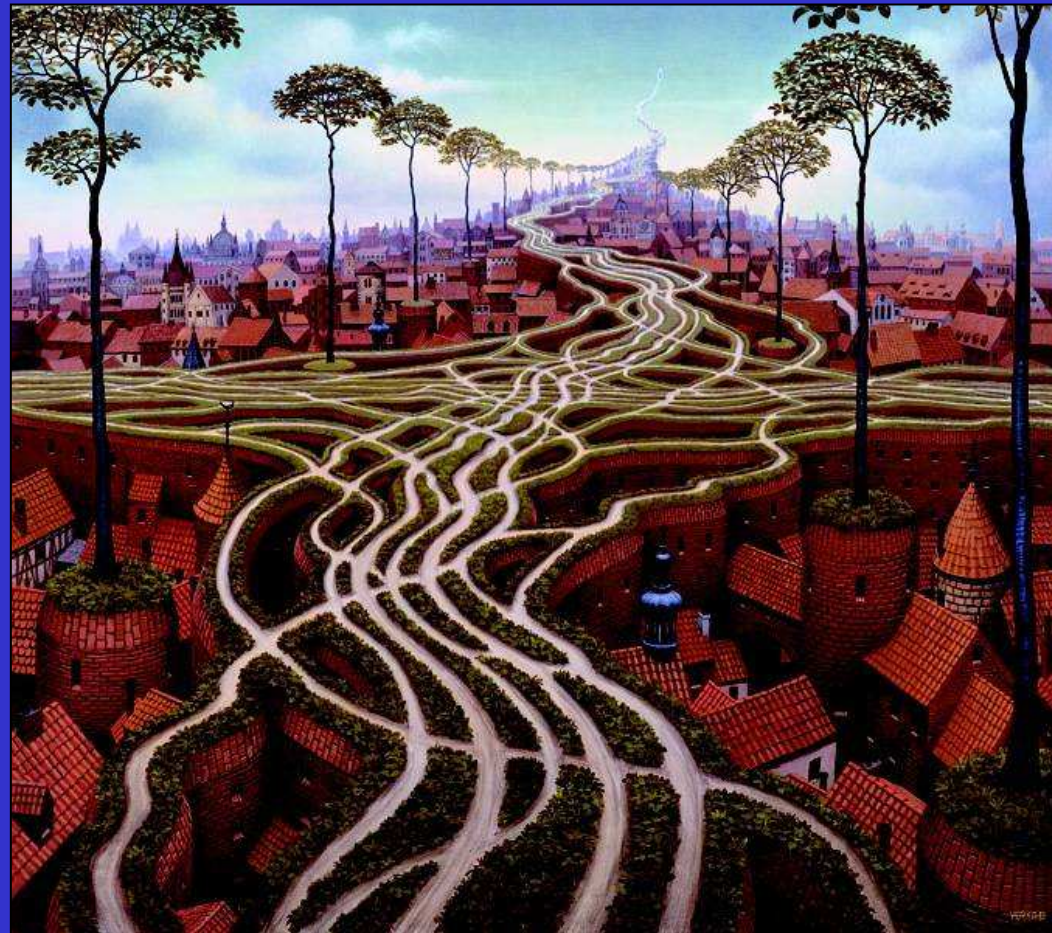
- *capacità di attribuire un conveniente significato pratico o concettuale ai vari momenti dell'esperienza e della contingenza;*
- *prontezza e capacità nell'apprendere e nell'intuire*
- *valutazione numerica dello sviluppo mentale, basata su test*

## test di intelligenza

- **Binet**
- **Stern**

## intelligenze di Gardner

1. logico-matematica
2. linguistica
3. naturalistica
4. musicale
5. visivo-spaziale
6. cinestetica
7. esistenziale
8. intrapersonale
9. interpersonale



## competenza intrapersonali

1. autoconsapevolezza
2. assertività
3. autostima
4. autorealizzazione
5. indipendenza





## Autoconsapevolezza

- ❑ consapevolezza delle proprie emozioni;
- ❑ processo di autovalutazione permanente;
- ❑ consapevolezza degli effetti dei propri comportamenti (esempio: analisi del clima emotivo di un reparto);
- ❑ comprendere per quale motivo veniamo rimproverati o lodati

## Assertività

- esercitare leadership sugli altri
- progettare il proprio futuro
- determinazione (visione + volontà)

## Autostima

- fiducia in se stessi
- fissare i propri obiettivi con la ragionevole certezza di raggiungerli
- importanza dell'autostima per assorbire una sconfitta o un'ingiustizia (resilienza)
- difesa verso emozioni "disturbanti" come paura, invidia, gelosia



# Autorealizzazione

trovare la propria vocazione



# Indipendenza

- materiale (libertà dai bisogni)
- mentale (libertà dai giudizi)
- emotiva (libertà di espressione emotiva)



## competenza interpersonali

1. relazioni interpersonali
2. empatia
3. responsabilità sociali

# Relazioni interpersonali

- ascolto
- comunicazione efficace
- negoziazione

# Empatia

- comprendere gli altri
- valorizzare gli altri
- far leva sulle diversità
- intelligenza politico-sociale

## Responsabilità sociali

*etica – giustizia – lealtà*

rispondere ai propri valori: comportarsi  
coraggiosamente:

- difendere dalle ingiustizie,
- rispettare le regole,
- denunciare gli abusi,
- fare il bene dei clienti

*fare il bene comune*



- 1. adattabilità**
- 2. tolleranza allo stress**
- 3. stato d'animo generale**



## Adattabilità -> Flessibilità mentale

- creatività
- ristrutturazione cognitiva
- curiosità
- flessibilità operativa
- flessibilità relazionale

## Gestione dello stress

Cosa ci stressa di più? Ognuno ha le sue cause personali, ma sono comuni:

1. la distanza tra ciò che ci compete e ciò che facciamo (svolgere un'attività che non ci appartiene);
2. i conflitti (con il capo, con i colleghi);
3. poco tempo a disposizione;
4. l'incomunicabilità e la sensazione di non essere ascoltati e capiti;
5. non riuscire a raggiungere i propri obiettivi;

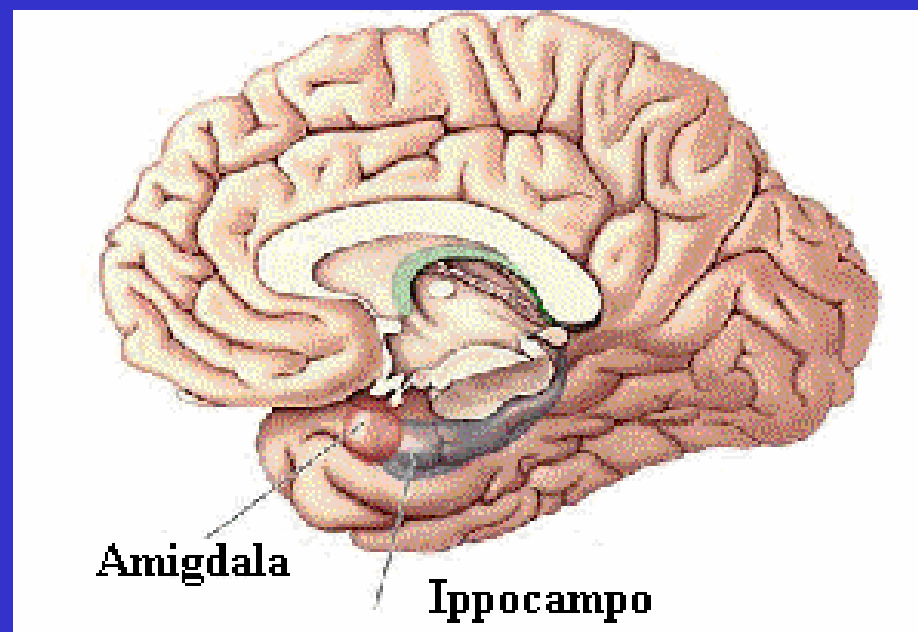
## Stato d'animo generale

1. Il buonumore è prezioso perché è contagioso;
2. La strada verso l'obiettivo è più importante dell'obiettivo stesso;
3. Consapevolezza di ciò che c'è di buono nel nostro lavoro;
4. Stare nel presente per apprezzare quello che c'è;
5. Consentirsi di rallentare quando serve.

## competenza emotiva

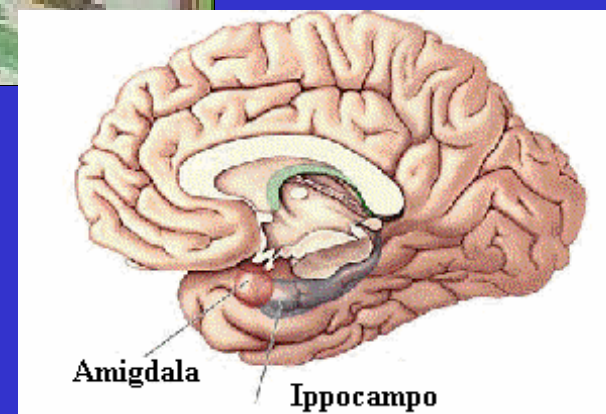
la capacità di percepire,  
riconoscere e denominare  
le emozioni nostre e  
degli altri, nel momento in  
cui si presentano, di  
saperle governare ed  
esprimere adeguatamente







**intelligenza emotiva**





# Sviluppo dell'intelligenza emotiva

*training*

- ❖ collettivo
- ❖ one to one
- ❖ telecoaching

## Sviluppo dell'intelligenza emotiva

1. Comprendere l'utilità pratica del miglioramento di un elemento ( a cosa serve?);
2. Capire che cosa cambierà nella mia quotidianità lavorativa (contestualizzazione);
3. Decidere che è importante allenarsi;
4. Apprendere tecniche;
5. Accettare la misurazione;
6. Tenere nota dei miglioramenti (diario dei progressi);
7. Chiedere verifica agli altri



**Open S.r.l.**

via Eupili, 4 -20145- Milano - Italy  
Tel. +39.02.311180  
Fax. +39.02.311661  
[www.openhumansolutions.it](http://www.openhumansolutions.it)  
[info@openhumansolutions.it](mailto:info@openhumansolutions.it)  
P.I. 01234567890123

# seminari conoscitivi gratuiti

