

L'intelligenza emotiva - Chiavi di lettura del quiz "Emozioni proprie e altrui"

Sito: [Moodle Uffici Servizi e Applicazioni](#)

Bacheca: Laboratorio di Comunicazione e Soft Skills A.A. 2024/2025

Libro: L'intelligenza emotiva - Chiavi di lettura del quiz "Emozioni proprie e altrui"

Stampato da: MICHAEL AMISTA'

Data: venerdì, 4 ottobre 2024, 17:36

Sommario

Introduzione

Autoconsapevolezza

Autoregolazione

Motivazione

Empatia

Competenze relazionali

Introduzione

Nelle analisi del World Economic Forum, l'**Intelligenza Emotiva risulta tra le 10 competenze più importanti per il successo nel mondo del lavoro** nella quarta rivoluzione industriale in tutti i settori produttivi e nei cinque continenti.

Le persone con elevata intelligenza emotiva hanno il pieno **controllo delle proprie emozioni**. Sanno mantenere la calma in momenti critici, e sanno prendere decisioni appropriate anche in condizioni di notevole stress. Sanno anche **riconoscere le emozioni degli altri**; sanno cosa dire per farli sentire meglio, e **sono ispiratori di nuovi pensieri e di nuove emozioni che guidano gli altri ad intraprendere azioni positive**.

Le persone con elevata intelligenza emotiva instaurano relazioni forti, e gestiscono situazioni difficili in modo efficace. Normalmente sono persone particolarmente **resilienti**, cioè capaci di non farsi abbattere dai problemi, ma di affrontarli considerandoli come opportunità per cambiamenti positivi.

Questo quiz di autovalutazione si riferisce a ciò che **Daniel Goleman** chiama appunto "Intelligenza emotiva".



Secondo Goleman l'**Intelligenza Emotiva** si compone di cinque fattori:

Autoconsapevolezza

Autoregolazione

Motivazione

Empatia

Competenze relazionali

Autoconsapevolezza

Domande 1, 8, 11

Le persone con elevata autoconsapevolezza sanno riconoscere le proprie emozioni mentre le stanno sperimentando. E sanno che è molto importante **prestare attenzione al momento presente**.

È importante anche **conoscere i propri punti di forza e di debolezza**:

chiedere alle persone di fiducia la loro opinione sulle nostre azioni, e chiedere loro come possiamo migliorarci, è un'ottima strategia per accrescere la consapevolezza di sé.



La persona con elevata Intelligenza emotiva:

1 Quando sperimenta delle emozioni, sa riconoscerle.

☒ Vero ✓

8 Conosce i suoi punti di forza e i suoi punti di debolezza.

☒ Vero ✓

11 Chiede agli altri di fornirle un feedback su ciò che fa bene, e su ciò che potrebbe migliorare.

☒ Vero ✓

Autoregolazione

Domande 2, 4 e 7

L'autoregolazione è legata alla **gestione delle proprie emozioni**.

Quando sperimentiamo delle emozioni, dobbiamo chiederci perché le stiamo sperimentando: **riconoscere i pensieri che associamo ai fatti, e che determinano le nostre emozioni, è di importanza fondamentale.**

Usare tecniche di **respirazione profonda** può risultare molto utile per calmarci e concederci il tempo necessario prima di rispondere (verbalmente o per iscritto) per evitare di dire o di scrivere cose di cui in seguito possiamo pentirci.

Assumersi la responsabilità delle proprie azioni è un altro importante fattore di autoregolazione: siamo responsabili delle nostre azioni e dei nostri comportamenti, e dobbiamo assicurarci che queste siano **coerenti con i nostri valori**.



La persona con elevata Intelligenza emotiva:

2 Quando avverte un senso di frustrazione, perde il controllo delle sue emozioni.

☒ Falso ✓

4 Quando si sente frustrata o ansiosa, sa come recuperare la calma.

☒ Vero ✓

7 Fatica a proseguire nelle sue attività quando si sente frustrata e infelice.

☒ Falso ✓

Motivazione

Domande 6, 10, 12

La nostra motivazione è fortemente influenzata dalle nostre emozioni: intense emozioni negative possono distoglierci dai nostri obiettivi.

Per mantenere elevati livelli di motivazione è importante **porsi obiettivi chiari** e sviluppare un'**autodisciplina** che ci permetta di raggiungerli.

È anche molto importante apprezzare i propri progressi e **congratularsi con se stessi**.

È inoltre necessario chiarire a noi stessi gli obiettivi di lungo termine, per assicurarci di muoverci nella direzione giusta.

La persona con elevata Intelligenza emotiva:

6 Nel lungo periodo, fatica a mantenere la concentrazione e la determinazione verso i suoi obiettivi.

☒ Falso ✓

10 Sente che ciò che fa (nello studio o nel lavoro) non le dà soddisfazione.

☒ Falso ✓

12 Si prefigge obiettivi a lungo termine, e periodicamente fa il punto sui suoi progressi.

☒ Vero ✓

Empatia

Domande 3, 13, 15

L'empatia è la capacità di riconoscere le emozioni degli altri e comprendere il loro punto di vista.

Per Goleman l'empatia è “**la competenza relazionale fondamentale**”.

Per mettersi nei panni degli altri, comprendere il loro punto di vista e riconoscere le loro emozioni è necessario prestare loro **ascolto attivo**.

La persona con elevata Intelligenza emotiva:

3 Le persone le dicono che sa ascoltare. ☒ Vero ✓

13 Fatica a riconoscere le emozioni altrui. ☒ Falso ✓

15 Si impegna ad ascoltare attivamente gli altri quando le parlano o le scrivono. ☒ Vero ✓

Competenze relazionali

Domande 5, 9, 14

Le competenze relazionali, comunicative e interpersonali sono sempre migliorabili: non c'è limite all'abilità di instaurare relazioni positive, significative e importanti, nella vita come nel lavoro.



Nel mondo del lavoro, le competenze relazionali sono ritenute - come evidenziato in letteratura - più importanti delle competenze tecniche e professionali in senso stretto.

Le conoscenze tecniche sono rapidamente obsolescenti, mentre le capacità di lavorare in gruppo, di motivare se stessi e gli altri, di imparare, insegnare, condividere, assumono sempre maggiore importanza.

Per accrescere le proprie competenze relazionali è importante **lavorare anche sulla sicurezza di sé.**

La persona con elevata Intelligenza emotiva:

5 Le piace partecipare ad attività di gruppo. ☒ Vero ✓

9 Evita il conflitto, la negoziazione e il compromesso. ☒ Falso ✓

14 Fatica a costruire relazioni con gli altri. ☒ Falso ✓