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

Sito: <u>Moodle Uffici Servizi e Applicazioni</u>

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

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

proprie e altrui"

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:

<u>Autoconsapevolezza</u>

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.
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. 4 Quando si sente frustrata o ansiosa, sa come recuperare la calma. 8 Vero 7 Fatica a proseguire nelle sue attività quando si sente frustrata e infelice.

Motivazione

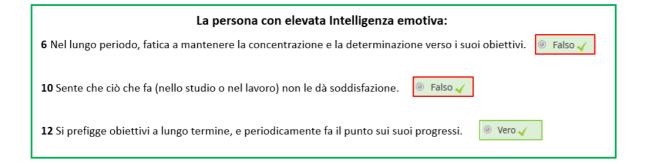
Domande 6, 10, 12

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.



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.



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.

