



Seminario di Alta Formazione

L'Umore come strumento di Leadership

Eleonora Pizzutti

bianco lavoro
academy

Roadmap



1 L'Impatto di un Leader Felice

2 L'Umore come strumento di Leadership

3 Definizione di Umore

4 Umore a Lavoro: i 4 Quadranti del Benessere

5 Strategie

1 L'Impatto di un Leader Felice



Aristotele: Hedonia /Eudaimonia

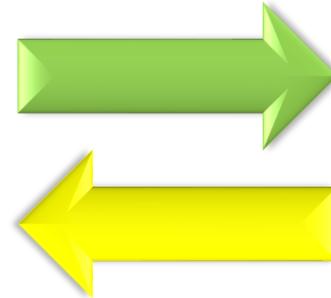
Jeffrey Pfeffer: leader + cultura organizzativa felice= atmosfera e ambiente di lavoro felice

Christakis & Fowler: la felicità è un virus = contagiosa

1 L'Impatto di un Leader Felice



TRASFERIMENTO DI STATI EMOTIVI



1 L'Impatto di un Leader Felice

- Contribuisci a creare uno spazio in cui **SENTIRTI A TUO AGIO**
- **CONNETTITI** con quante più persone possibile all'interno della tua organizzazione.
- Calcola **L'IMPATTO** che il tuo lavoro può avere sugli altri.
- Scopri il tuo **SENSO DI SCOPO**
- Persegui i tuoi obiettivi con **ENERGIA ED ENTUSIASMO.**
- Trova il tempo per **MEDITARE** prima di andare al lavoro, durante le pause o dopo il lavoro
- Ispira gli altri, diventando un **«EFFECTIVE LEADER»**

2 L'Umoreismo come strumento di Leadership



2 L'Umoreismo come strumento di Leadership



3 Definizione di Umore



«Comunicazione positiva e divertente **percepita positivamente**, nonché una **comprensione e intenzione reciproca** tra gli individui.»

3 Definizione di Umore

**UMORISMO
POSITIVO**

VS

**UMORISMO
NEGATIVO**

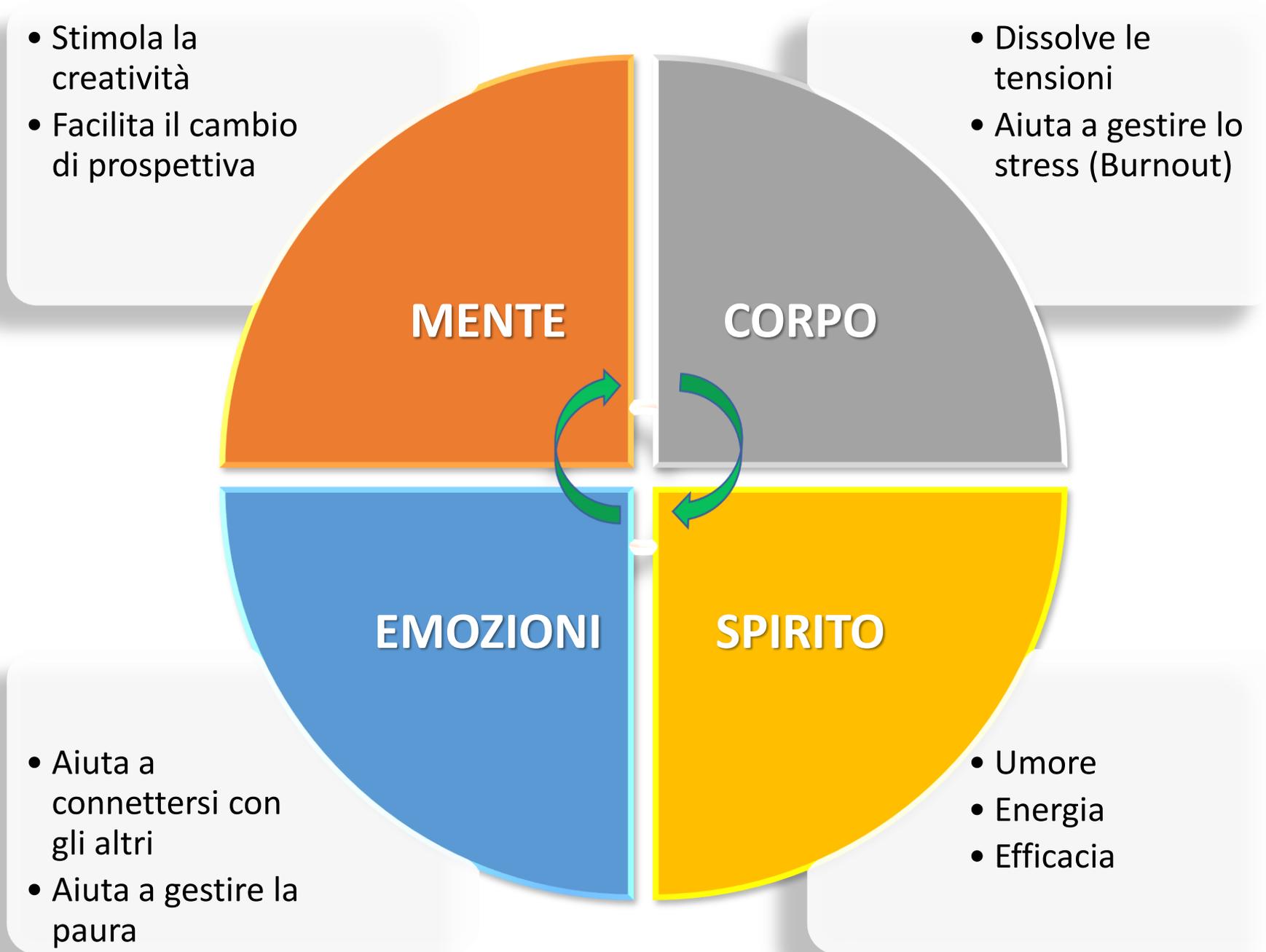


STILI DI UMORISMO

1. **Uморismo affiliativo**: non ostile, non minaccioso, utilizzato per migliorare le relazioni
2. **Uморismo auto-migliorativo**: centrato internamente, utilizzato come meccanismo per affrontare e tamponare lo stress
3. **Uморismo aggressivo**: utilizzato per vittimizzare, ridicolizzare o sminuire gli altri
4. **Uморismo lievemente aggressivo**: presa in giro, come quella per comunicare un messaggio di rimprovero con un sottotono umoristico
5. **Uморismo auto-lesionista**: umorismo utilizzato per abbassare il proprio status sociale in modo da essere/rendersi più disponibile

	Uморismo Positivo
	Uморismo Negativo
	Rientra in entrambi

4 Umore a lavoro: i 4 Quadranti del Benessere



An orange quarter-circle graphic with a white shadow, positioned on the left side of the slide. The word "MENTE" is written in white capital letters inside the quarter-circle.

MENTE

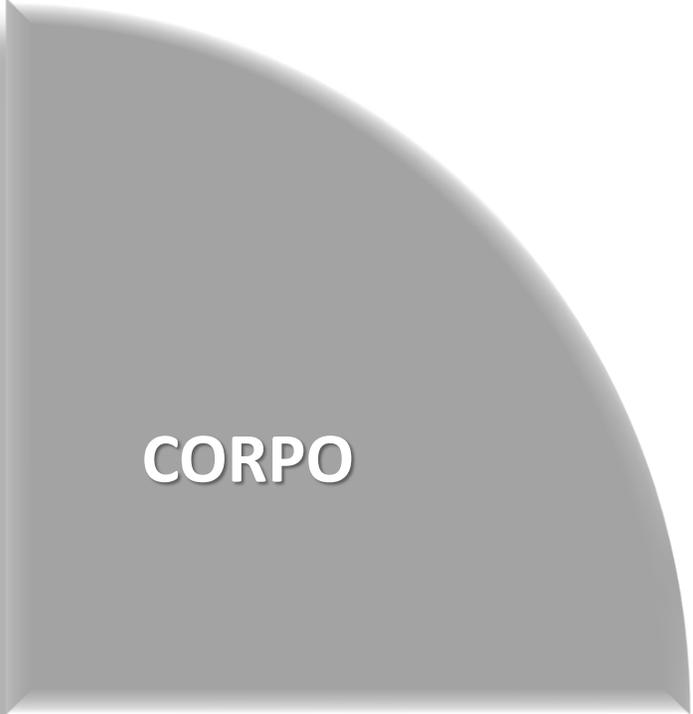
STIMOLA LA CREATIVITA'

Teoria dell'incongruità James 2001

FACILITA IL CAMBIO DI PROSPETTIVA

Utilizzo di un diverso filtro emozionale

4 Umore a lavoro: i 4 Quadranti del Benessere



CORPO

DISSOLVE LE TENSIONI

Risata e tensione non possono coesistere nello stesso momento nel corpo

AIUTA A GESTIRE LO STRESS

Burnout



EMOZIONI

AIUTA A CONNETTERSI CON GLI ALTRI

Unisce le persone sul piano emozionale

AIUTA A GESTIRE LA PAURA

Se riusciamo a ridere di qualcosa non sembrerà poi così spaventoso!

4 Umore a lavoro: i 4 Quadranti del Benessere



SPIRITO

UMORE

ENERGIA

EFFICACIA

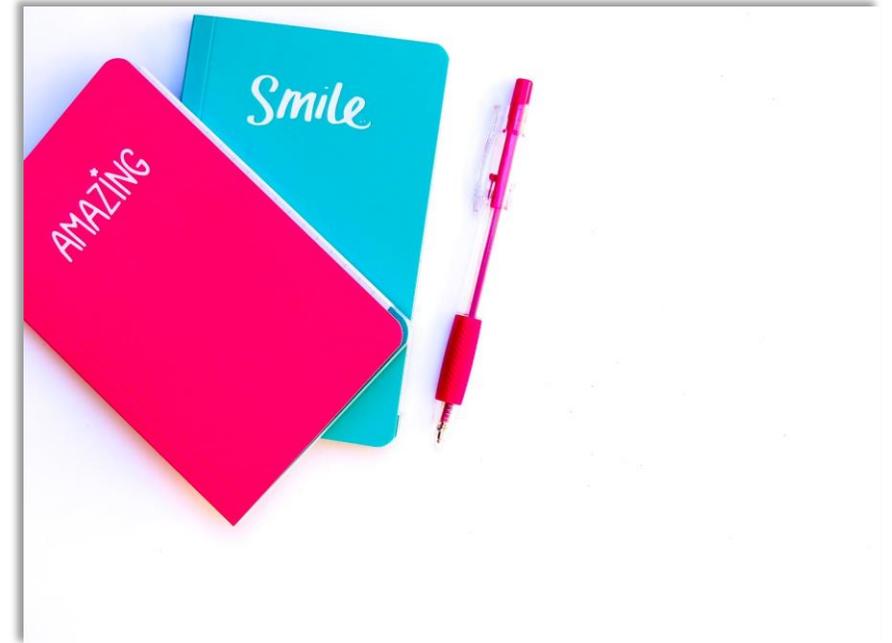
Autocritica



**L'ottimista proclama che viviamo nel migliore dei mondi possibili.
Il pessimista teme che sia vero.
Johan Wolfgang Goethe**

- » Il "campione d'ottimismo", Dott. Martin Seligman, sottolinea l'importanza di smettere di accettare ciecamente l'autocritica. Egli sostiene che molte persone sono particolarmente abili nel dire cose terribili su di se stesse accettandole come vere.
Individua alcune delle cose terribili che offermi su te stesso.
- » Come reagiresti se una persona dicesse le stesse cose su di te, come potresti risponderle?

UTILIZZA L'UMORISMO NON VERBALE



ALLENA LE TUE ABILITA' UMORISTICHE

1

Impara a ridere di te stesso

2

Impara a ridere degli altri

3

Trova l'umorismo in ogni situazione

4

Colleziona momenti divertenti

5

Condividi l'umorismo

COSTRUIRE IL PROPRIO SENSO DELL'UMORISMO

1. Quando ti capita di ridere a casa, al lavoro o in altre occasioni?
2. Cosa scatena quelle risate?
3. Cosa ti fa ridere in TV, nei libri, nei film al cinema?
4. Che tipo di umorismo preferisci? (freddure, giochi di parole...)
5. Per quale comico pagheresti per andare a vederlo dal vivo? Cosa ti piace del suo umorismo?
6. Riesci a ricordare una volta in cui qualcuno era triste e tu lo hai fatto sorridere? Come hai fatto?
7. Riesci a ricordare una volta in cui tu eri triste e qualcuno ti ha reso felice? Come ha fatto?
8. Dove e con chi ridi meno spesso?
9. Con cosa e con chi ti piaceva giocare quando eri giovane?
10. Con cosa e con chi ti piace giocare adesso?
11. Come puoi portare più risate e felicità nel tuo mondo?

| Bibliografia di riferimento

Building Sustainable Organizations: The Human Factor, J. Pfeffer

Christakis, N.A. & Fowler, J.H. (2008) Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham heart study. British Journal of Medicine 2008: 337:a2338

Pundt, A., & Herrmann, F. (2015). Affiliative and aggressive humour in leadership and their relationship to leader–member exchange. Journal of Occupational and Organizational Psychology, Pundt, A., & Herrmann, F. (2015).

Making Room for Laughter, Humor as a Leadership tool for the 21st Century, D. Kelly Vanderbilt University

Izzy Gesell, Humor in the workplace

“Workbook per l’Allenamento dell’Intelligenza Emotiva”, J. Freedman e altri