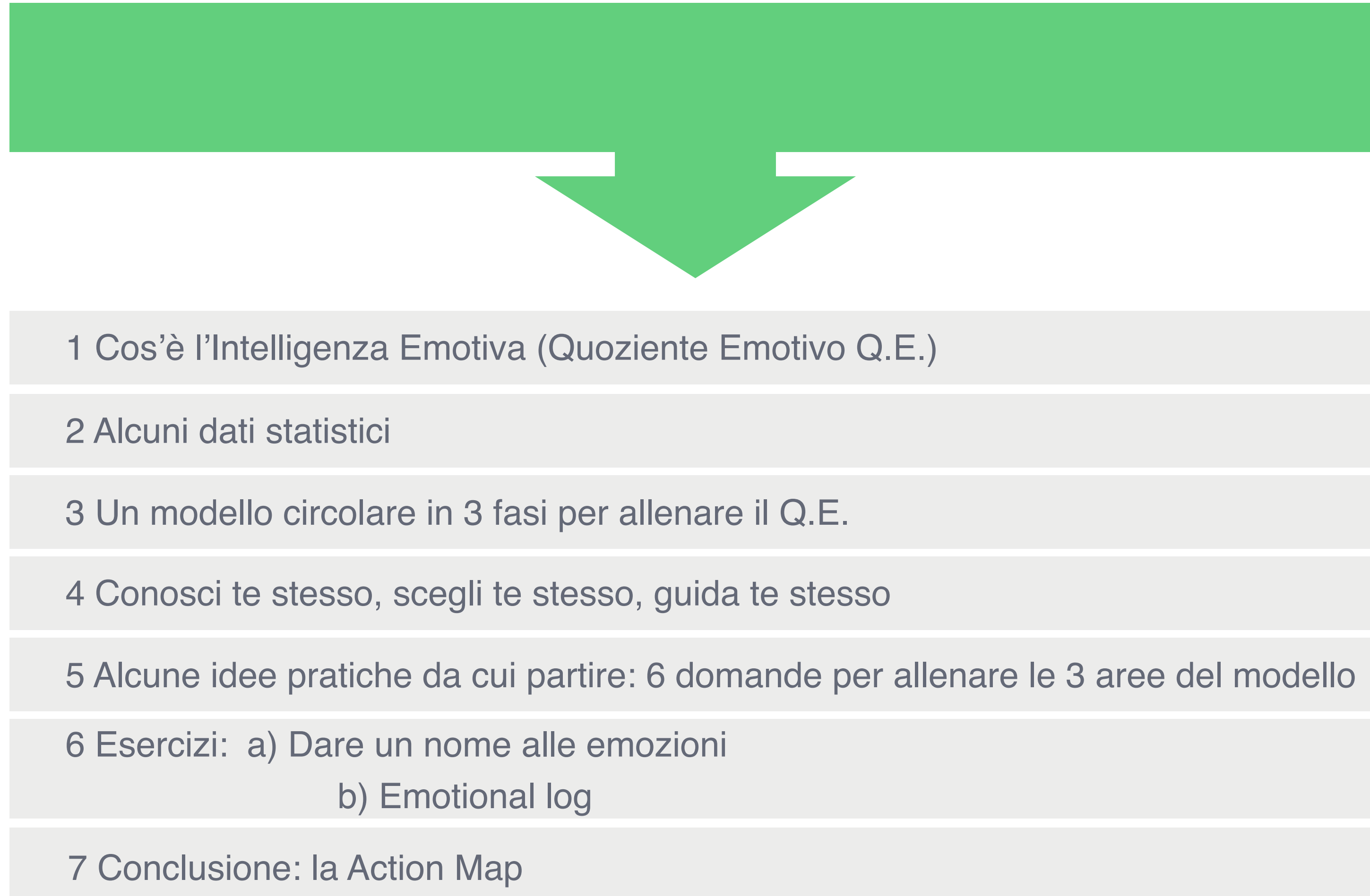




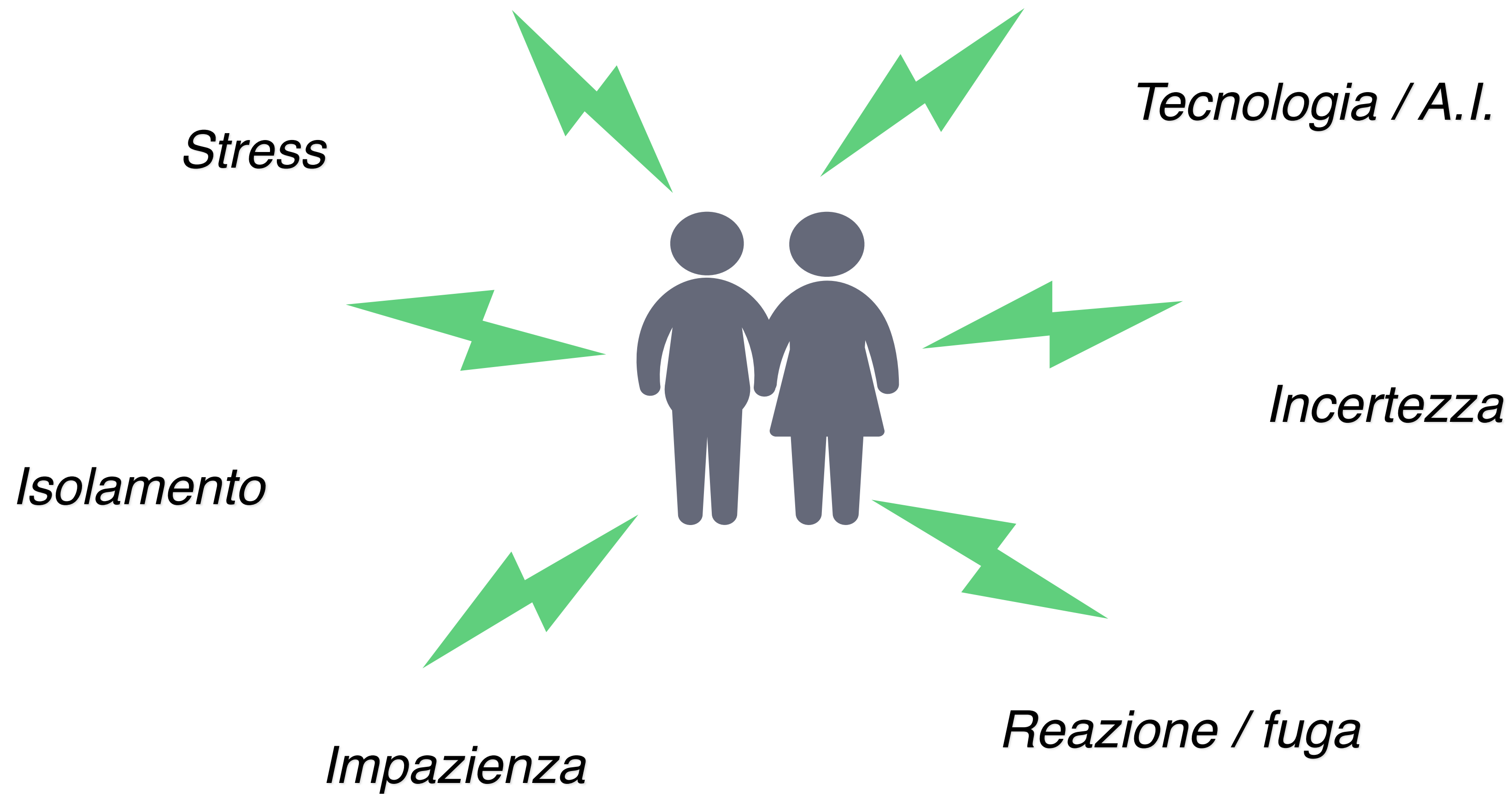
Sviluppo delle soft skills

L'Intelligenza Emotiva e l'allenamento del Q.E.
(Quoziente Emotivo)

Roadmap



■ Cos'è l'Intelligenza Emotiva (Quoziente Emotivo QE)

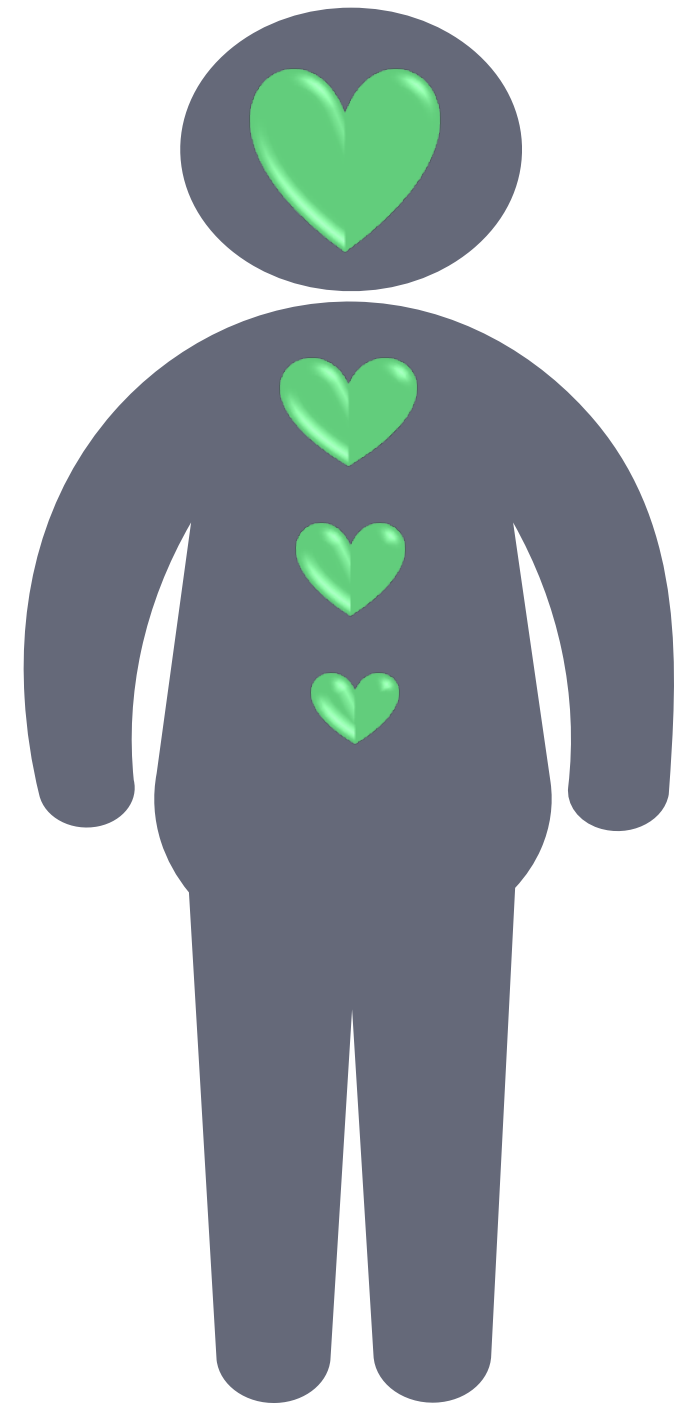


■ Cos'è l'Intelligenza Emotiva (Quoziente Emotivo QE)

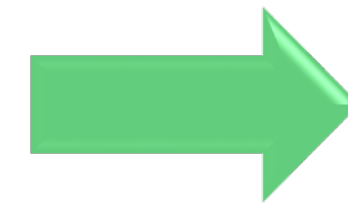


Intelligenza Emotiva (Q.E.) significa essere SMART con i propri sentimenti, cioè utilizzare le emozioni come fonte informativa, che ci aiuta a prendere decisioni sempre più efficaci.

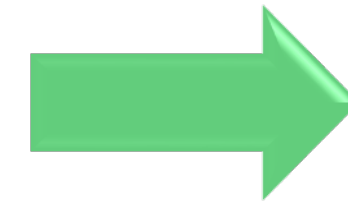
■ Cos'è l'Intelligenza Emotiva (Quoziente Emotivo QE)



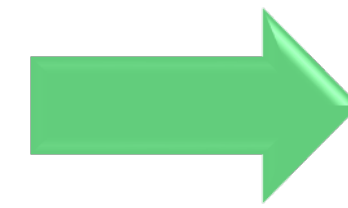
LE EMOZIONI FANNO PARTE DELLA
NOSTRA BIOLOGIA



1. Le emozioni sono sostanze chimiche che consentono al nostro cervello e corpo di lavorare insieme. Nel nostro cervello, le sostanze chimiche delle emozioni sono interconnesse alle sostanze chimiche del pensiero.



2. C'è una piccola "fabbrica" chiamata ipotalamo che assembla queste sostanze. Le emozioni influenzano ogni cellula vivente del nostro corpo ed il nostro corpo influenza la nostra mente.



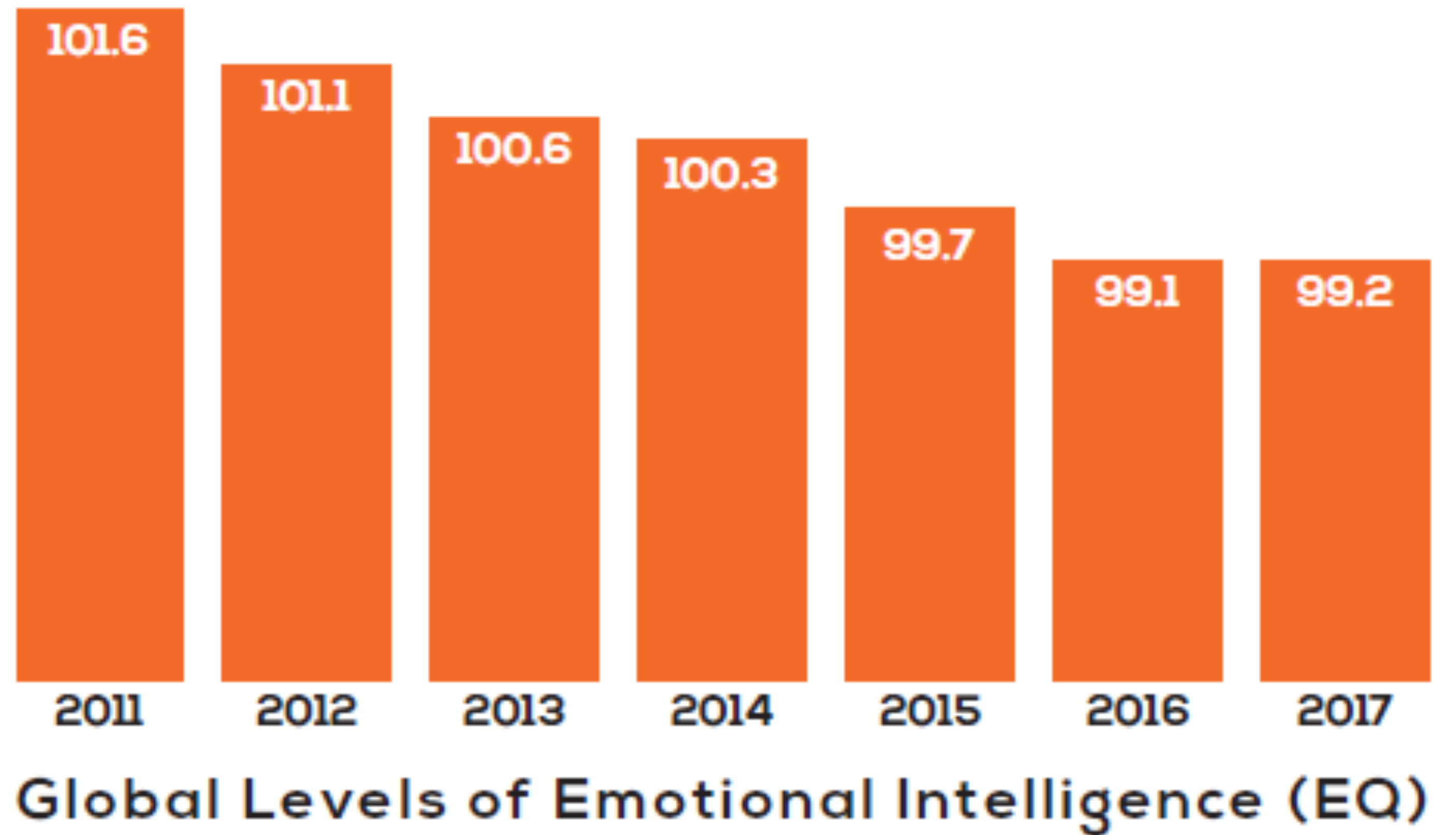
3. Servono circa sei secondi ad una emozione per viaggiare attraverso il nostro corpo, portare il proprio messaggio ad una cellula ed essere riassorbita.



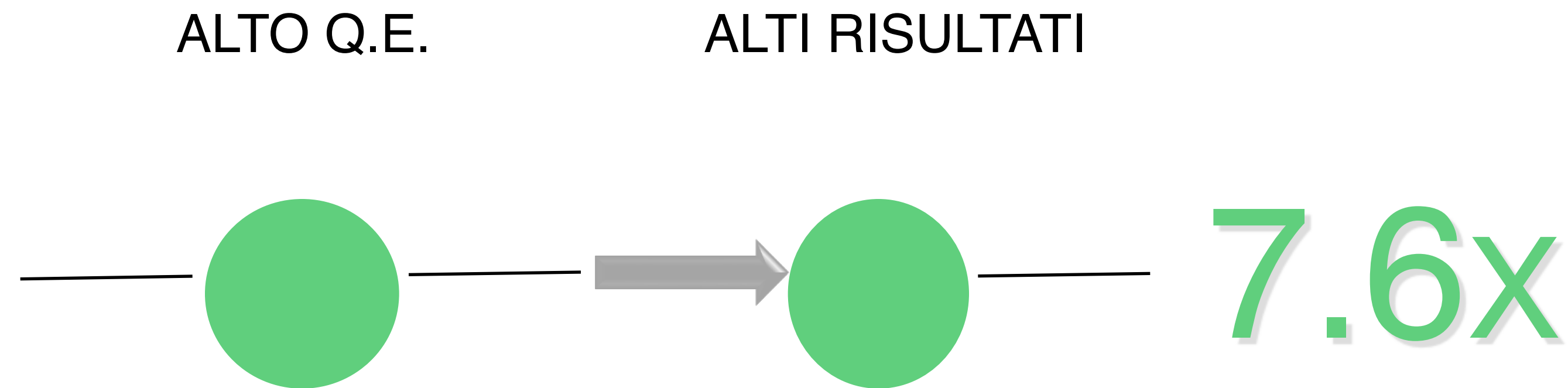
4. Le emozioni creano un canale di comunicazione quasi istantaneo. Ognuno di noi è un "trasmettitore emotivo".

Alcuni dati statistici

Sfortunatamente, nel mondo, il livello di Intelligenza Emotiva è in declino dal 2011, anche se oggi i livelli appaiono stabili.



Alcuni dati statistici



Qual è il valore del Q.E. in Europa oggi?

Le persone con un alto livello di Intelligenza Emotiva hanno 7.6 volte più probabilità di ottenere risultati elevati. In altre parole, il Q.E. è strettamente connesso con punteggi più elevati nei risultati di performance, che fanno riferimento a:

EFFICACIA

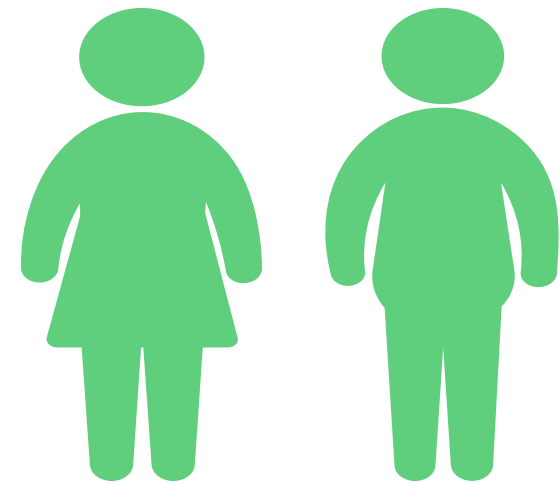
RELAZIONI

BENESSERE

QUALITA' DI VITA

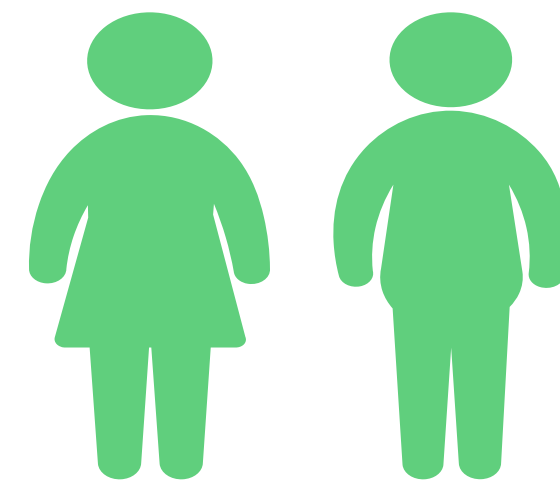
Alcuni dati statistici

Dove si posiziona l'Europa rispetto al livello globale di intelligenza emotiva degli altri Paesi?



PUNTEGGIO EQ
GLOBALE MONDO

99.14



PUNTEGGIO EQ
EUROPA

99.7

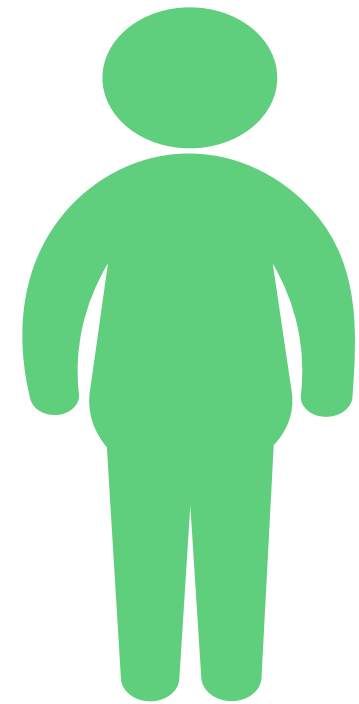
CLASSIFICA GLOBALE

| | |
|------------------|-------------|
| GLOBAL | 99.14 |
| #1 ASIA PACIFIC | 103.8 |
| #2 AFRICA | 103.0 |
| #3 NORTH AMERICA | 101.9 |
| #4 LATIN AMERICA | 101.5 |
| #5 MIDDLE EAST | 100.1 |
| #6 EUROPE | 99.7 |

Alcuni dati statistici

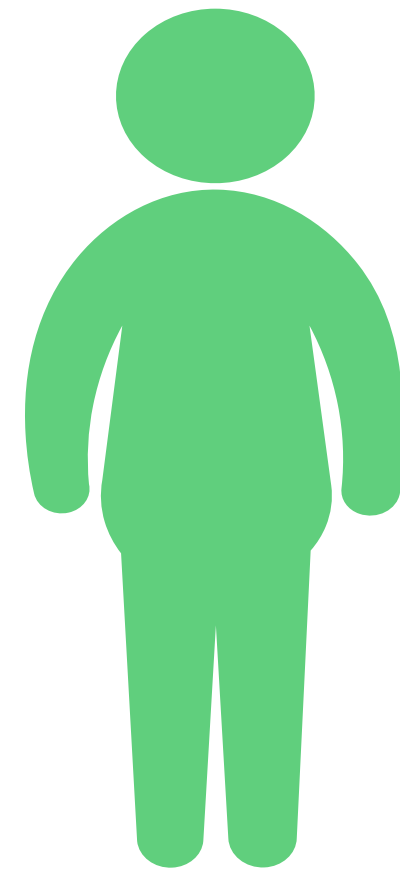
E in base all'età, chi ha il livello di Q.E. più alto in Europa?

SOTTO I 30 ANNI



97,4

TRA I 30 E I 40 ANNI



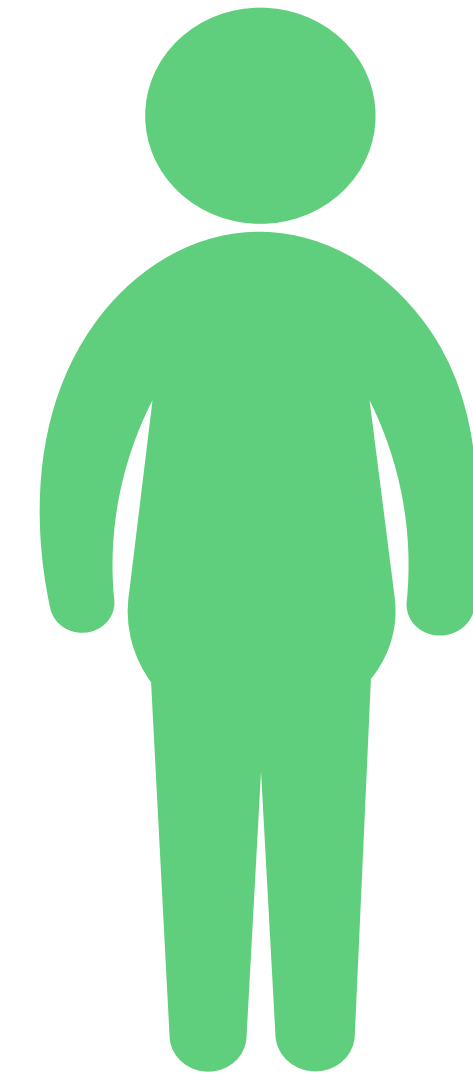
100,1

TRA I 40 E I 50 ANNI



100,6

SOPRA I 50 ANNI



100,3

Alcuni dati statistici

Che effetti ha il Q.E. in tema di Leadership e sul lavoro?



dei Top Performers hanno un alto livello di Intelligenza Emotiva

L'intelligenza Emotiva è responsabile del

58%

della tua performance lavorativa



\$29,000

Le persone con un alto livello di Intelligenza Emotiva hanno una produttività annuale più alta di \$ 29.000,00 rispetto al lavoratore medio

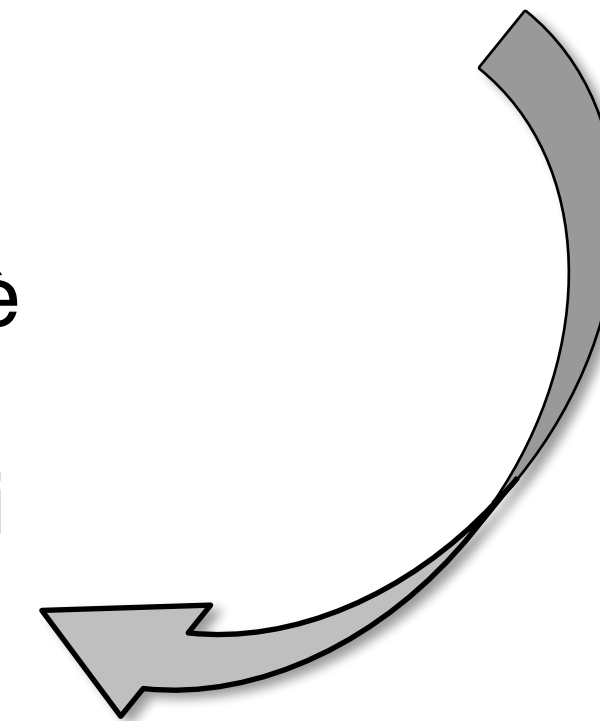
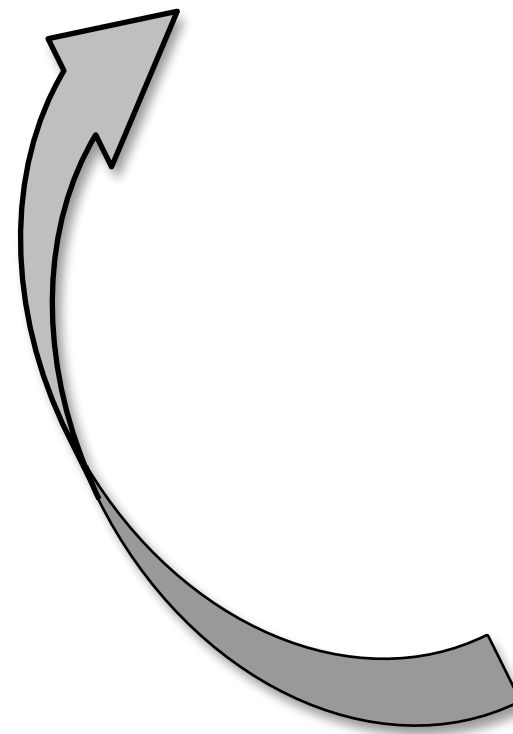
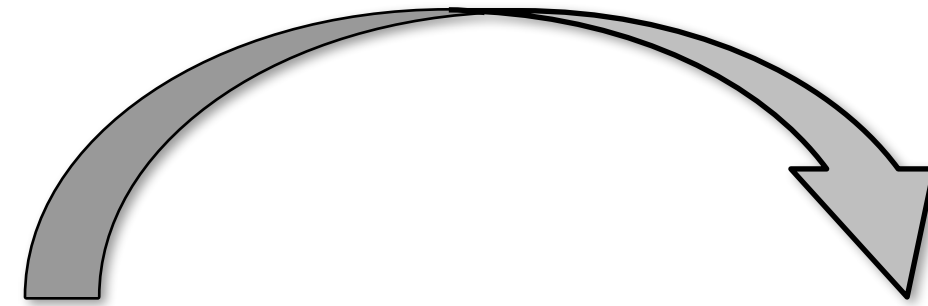
Un modello circolare in 3 fasi per allenare il Q.E.

Tutti possediamo l'Intelligenza Emotiva,
come possiamo iniziare ad usarla?

1. **SINTONIZZATI.** Comincia a prestare attenzione alle tue emozioni e alle tue reazioni. Questo significa
Conosci te stesso
(Cosa sto provando?)

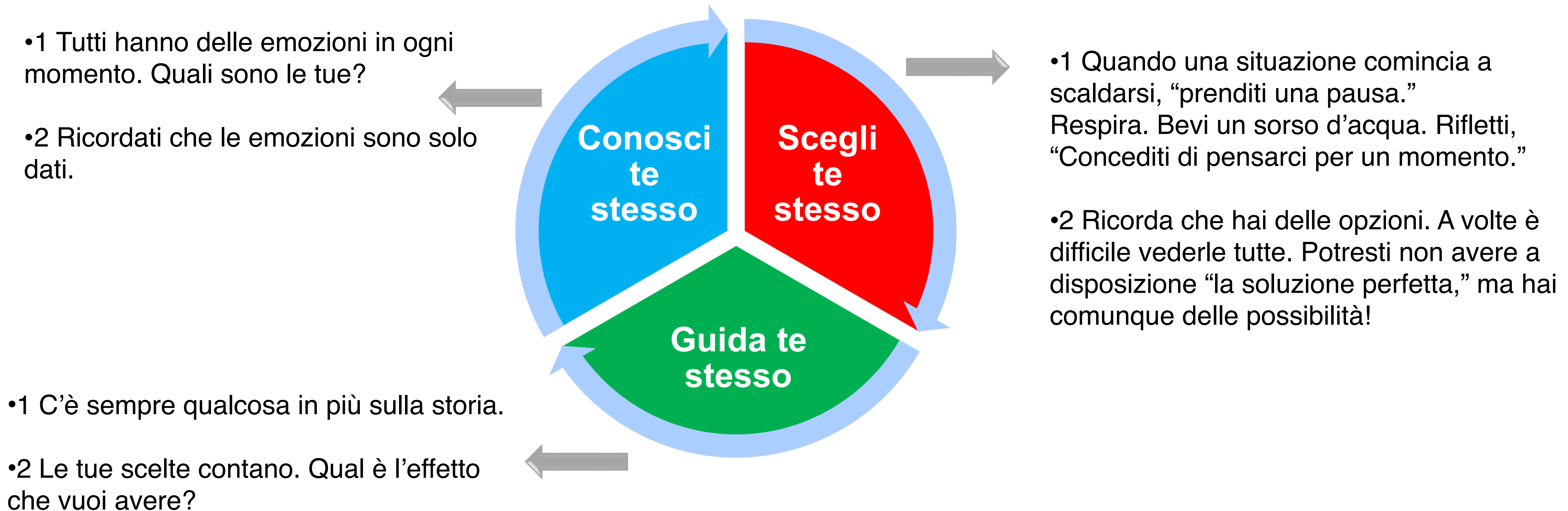
2. **RISPONDI.** Invece di reagire, concediti un momento di ridimensionamento e valuta le opzioni. Questo step è chiamato
Scegli te stesso
(Quali scelte ho?)

3. **RESTA CONNESSO.** Ricorda cos'è veramente importante per te, considera gli altri, e in seguito avvicinati a loro con questi concetti in mente. Questo vuol dire
Guida te stesso
(Cosa voglio davvero?)



Conosci te stesso, scegli te stesso, guida te stesso.

Ecco alcune idee da cui partire. Ricorda sempre che il processo è CIRCOLARE.



Alcune idee pratiche da cui partire: 6 domande per allenare le 3 aree del modello

CONOSCI TE STESSO

1. Cosa sto provando? Cos'altro?
2. Cosa sta succedendo a livello fisico (es. muscoli tesi) che mi può dare indicazioni sulle mie emozioni?
3. Penso a questa emozione come ad un alleato o un nemico?
4. Se questa emozione mi sta aiutando... cosa mi sta dicendo?
5. Cosa è successo prima di quell'emozione...e cosa è successo ancora prima?
6. Se qualcuno fosse totalmente sincero con me, quanto spesso direbbe che reagisco in questo modo al presentarsi di questa emozione?

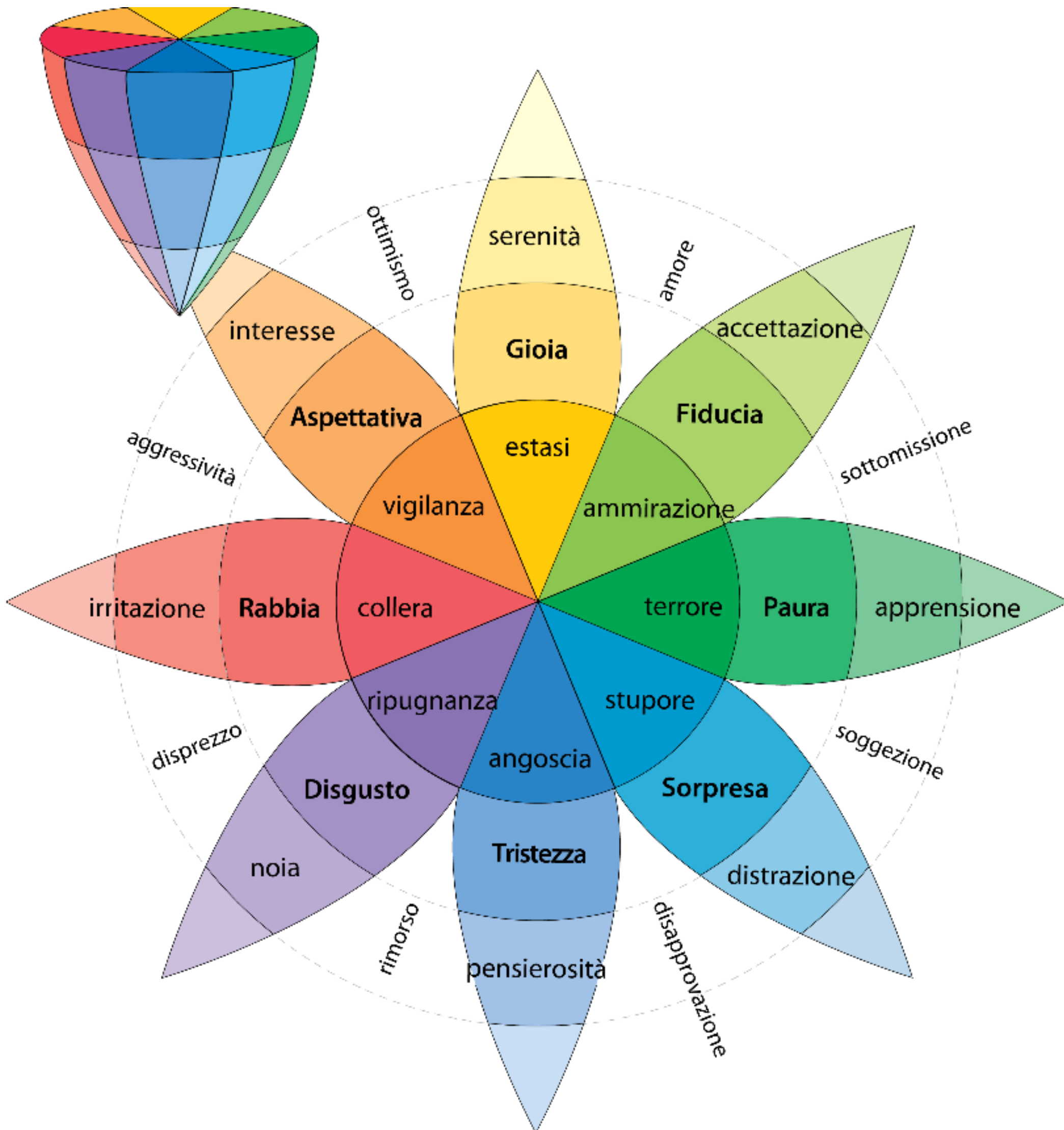
SCEGLI TE STESSO

1. Fai una pausa e pensa, quali sono le componenti cognitive ed emozionali di una decisione?
2. Quali sono le tue opzioni? E quali altre?
3. Come posso usare le mie emozioni come risorsa per progredire?
4. Cosa posso fare a livello fisico per aiutare me stesso a livello emotivo?
5. Quali sono i miei valori più importanti...e quali decisioni si allineano ad essi?
6. Di solito penso ad un certo problema in termini di permanenza, pervasività e impossibilità?

GUIDA TE STESSO

1. Cosa voglio fare per portare il mio contributo nel mondo?
2. Qual'è il mio obiettivo eccellente in una frase....e come posso attualizzarlo?
3. Chiediti: quale decisione mi porta più vicino al mio obiettivo eccellente?
4. Quando ti senti bloccato, perché non provi a pensare alla situazione da una prospettiva a lungo termine?
5. Quando hai una prospettiva giudicante, perché non sostituisci le affermazioni con le domande?
6. Chiediti: sto prestando attenzione a ciò che va oltre le parole dette dalla persona che ho davanti?

Esercizi: a) Dare un nome alle emozioni



Fiore di Plutchik

Osservalo: l'obiettivo è confrontarti con il più vasto range di emozioni.

Di quante conoscevi l'esistenza? Quanto le avevi messe in relazione una con l'altra?

Utilizza le emozioni primarie del fiore e fai questa equazione:

PROVO QUESTA EMOZIONE QUANDO..... (es. provo rabbia quando...)

■ Esercizi: b) Emotional Log

Scopri i tuoi pattern e i tuoi sentieri emozionali



Appunta durante la giornata i momenti in cui hai provato un emozione:

Giorno / Ora / Emozione

(dovrai darle un nome e descrivere cosa stava accadendo in quel momento....pensieri e fatti)



Variante: invece di aspettare il momento emozionale, puoi mettere degli alert sul tuo smartphone in vari momenti della giornata (es. mattino, pomeriggio e sera)

Conclusion: la Action Map

Colonna 1
Pensando al tuo QE (=quoziente emotivo) ed al modo in cui lo stai usando nella tua vita, disegna un simbolo o un grafico che lo rappresenti.

Colonna 2
Qui, ti invitiamo a pensare a te stesso nel futuro. Puoi immaginarti tra 3 mesi o 6 o 12 ... se sei indeciso, ti suggeriamo 12 mesi. "Dove vuoi essere nel futuro che hai scelto?".

Colonna 3
Domandati "In che modo tutto questo può aiutarmi a compiere dei passi da dove sono ora verso ciò che voglio diventare?".

| 1. Situazione Attuale | 3. Alcuni Passi da percorrere | 2. ___ Mesi nel futuro |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Simbolo/Disegno | Questa settimana | Simbolo/Disegno |
| | +3 settimane | |
| | +6 settimane | |
| Pensieri, Emozioni su di me... | | Pensieri, Emozioni su di me... |
| Efficacia | +9 settimane | Efficacia |
| Relazioni | | Relazioni |
| Benessere | +12 settimane | Benessere |
| Qualità di vita | | Qualità di vita |

Bibliografia di riferimento

Joshua Freedman, Allenando l'Intelligenza Emotiva, Six Seconds Org.

Il report completo è scaricabile a questo link <https://www.6seconds.org/2018/09/05/state-of-the-heart-2018/>

<https://italia.6seconds.org/23569-2/>

<https://www.generazionebio.com/notizie/7363-ruota-di-plutchik-8-emozioni-primarie.html>

Lo strumento «Action Map» è di proprietà di Six Seconds Org.