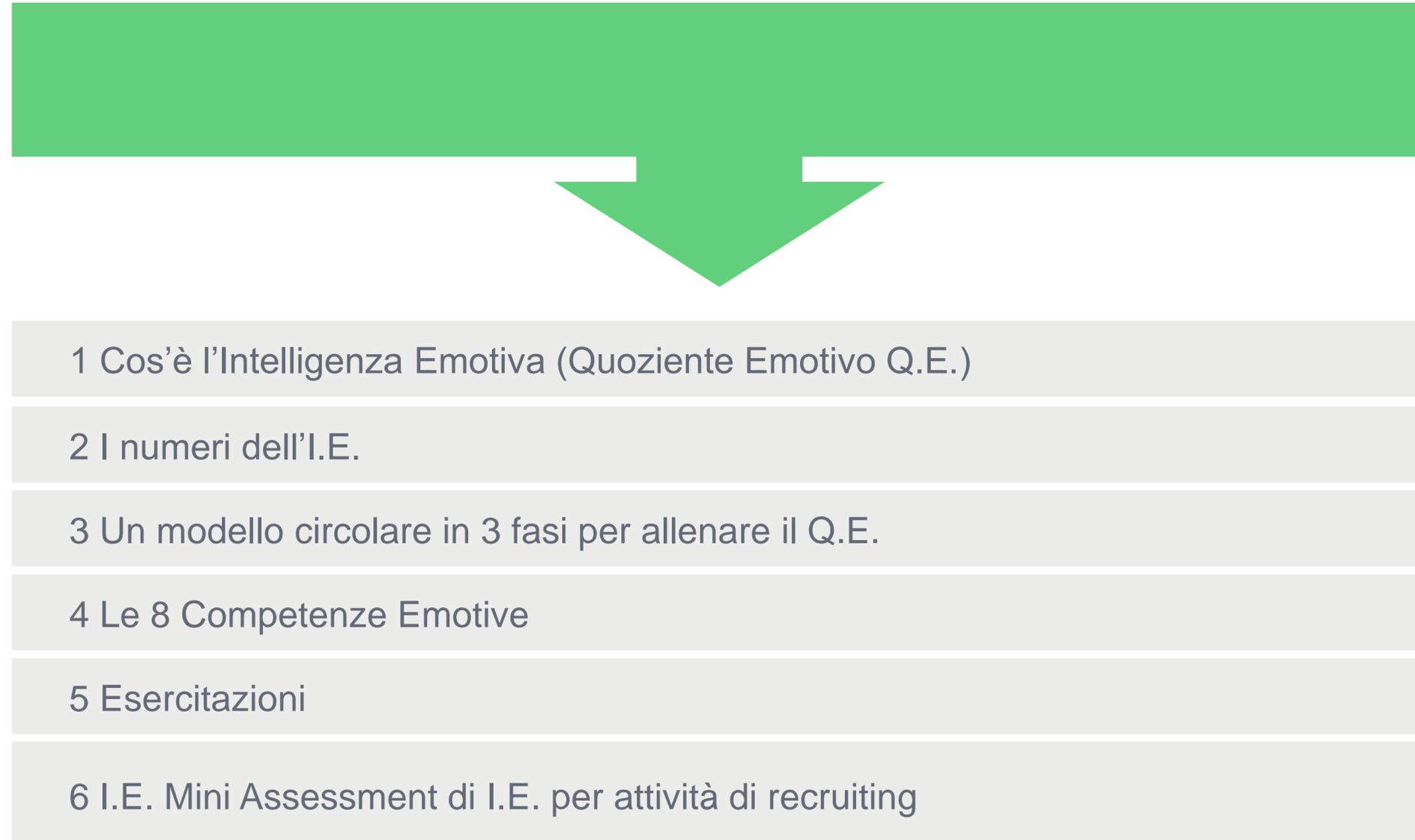




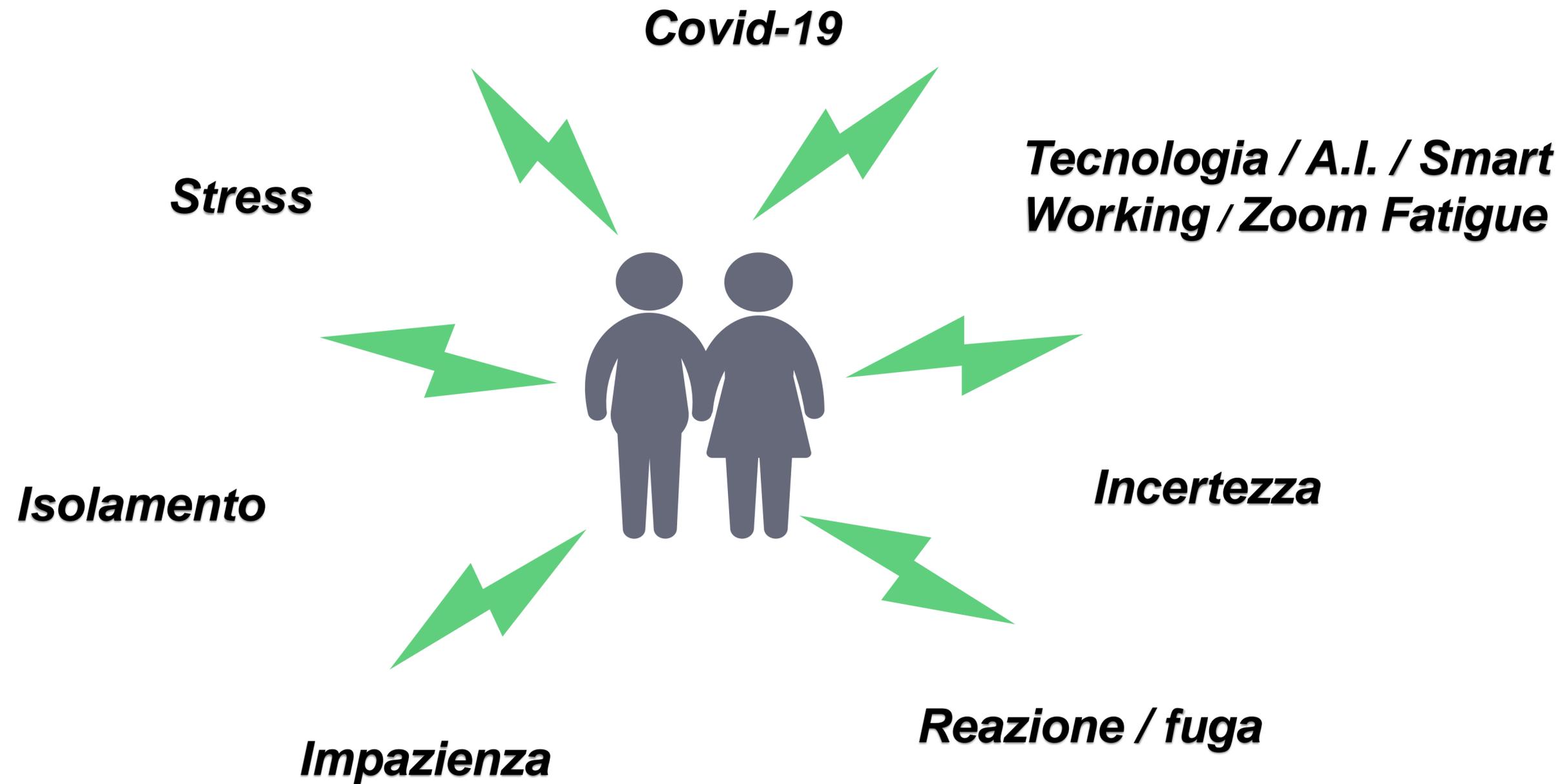
Webinar

Come ripartire grazie all'Intelligenza Emotiva?
Un excursus pratico per capire come gestire le emozioni nelle fasi delicate di cambiamento

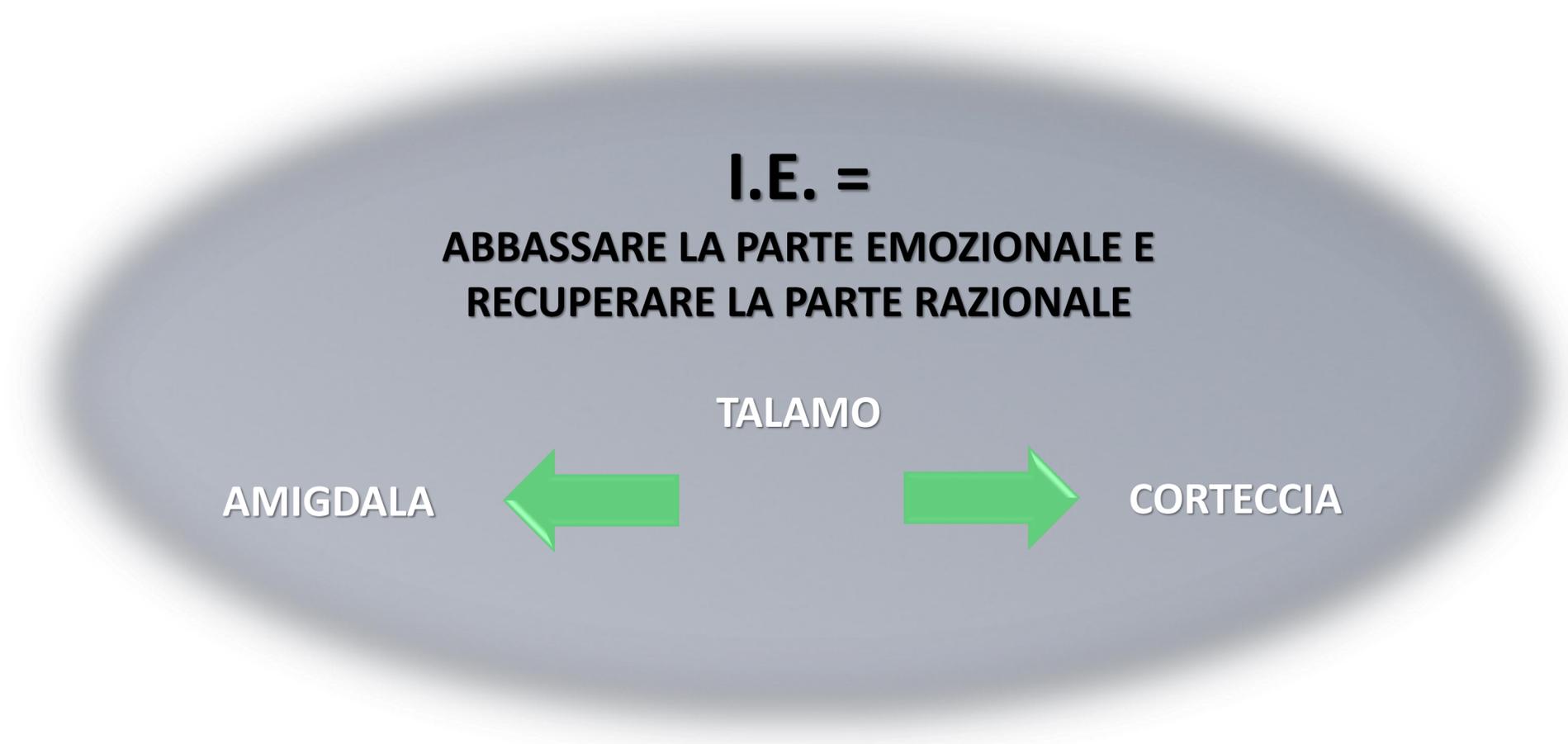
Roadmap



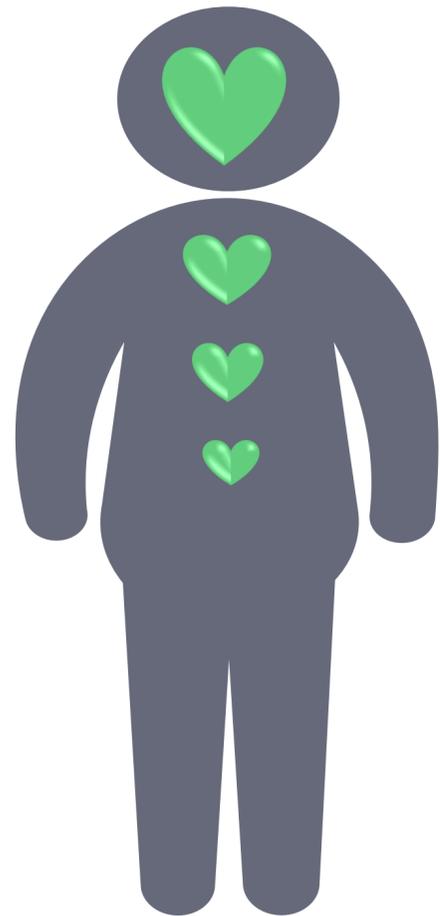
1. Cos'è l'Intelligenza Emotiva (Quoziente Emotivo QE)



1. Cos'è l'Intelligenza Emotiva (Quoziente Emotivo QE)



1. Cos'è l'Intelligenza Emotiva (Quoziente Emotivo QE)



**LE EMOZIONI FANNO PARTE DELLA
NOSTRA BIOLOGIA**
Sono un processo CHIMICO NEUTRALE



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.

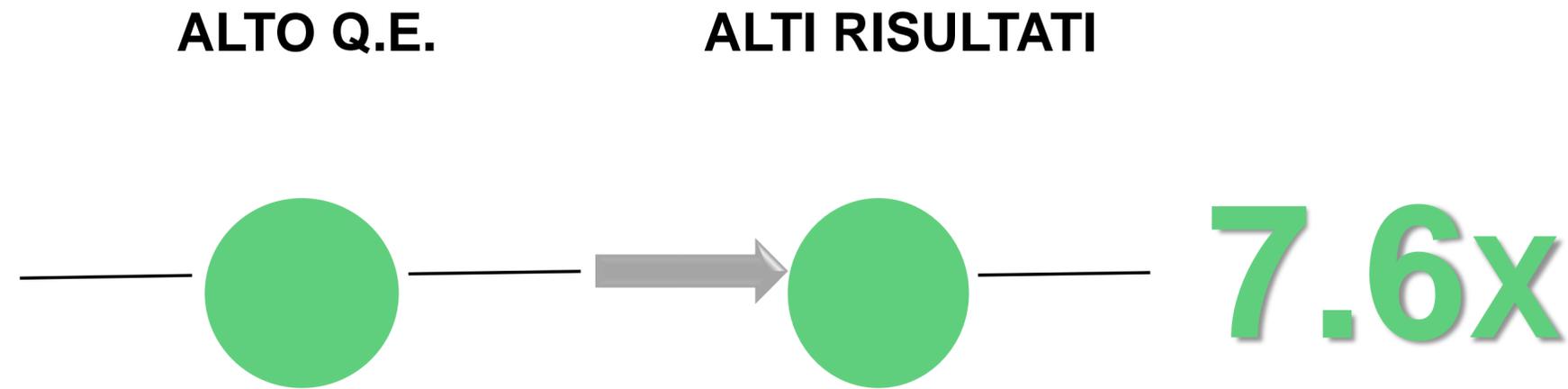


3. Servono **circa sei secondi** ad una emozione per viaggiare attraverso il nostro corpo, portare il proprio messaggio ad una cellula ed essere riassorbita.



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

2. I numeri dell'I.E.



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

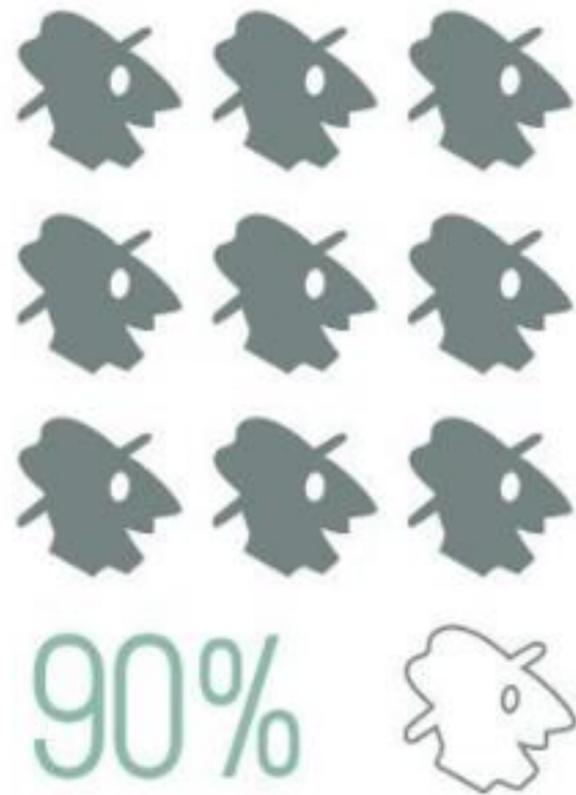
RELAZIONI

BENESSERE

QUALITA' DI VITA

2. I numeri dell'I.E.

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

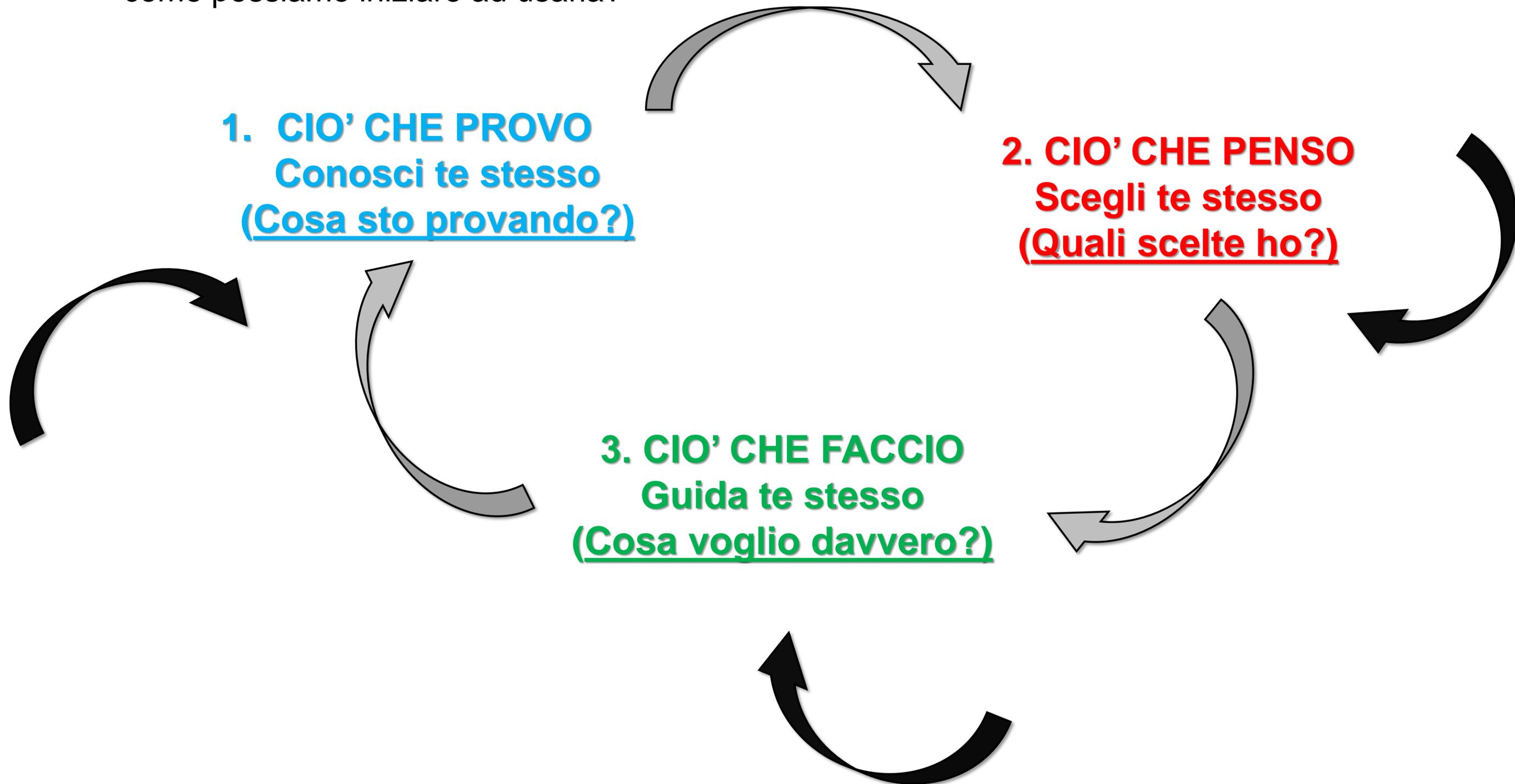


\$29,000

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

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

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



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

Ecco alcune idee da cui partire. Ricorda sempre che il processo è CIRCOLARE
E I MUSCOLI (competenze) DA ALLENARE SONO 8:

Comprendere le emozioni
Riconoscere i sentieri emozionali



Utilizzare il pensiero sequenziale
Navigare le emozioni
Trovare la motivazione intrinseca
Esercitare l'ottimismo

Far crescere l'empatia
Perseguire obiettivi eccellenti

5 Esercitazioni a) Self Awareness: Quotidianamente, come si presenta l'Intelligenza Emotiva (IE)?

**Riconoscere se stessi come individui può essere facile, ma l'importante è riconoscere che sono individui anche gli altri.
Italo Calvino**

➤ Pensa a delle persone che secondo te hanno un'elevata o bassa IE e compila la tabella riportata di seguito.

<u>Persone con elevata Intelligenza Emotiva</u> (inserisci i loro nomi)	<u>Persone con bassa Intelligenza Emotiva</u> (inserisci i loro nomi)	<u>Quali sono i comportamenti che queste persone mettono in atto e che dimostrano elevata Intelligenza Emotiva</u>	<u>Quali sono i comportamenti che queste persone mettono in atto e che dimostrano bassa Intelligenza Emotiva</u>

5 Esercitazioni b) Self Awareness: la mia Identità

**Ci sono dei casi in cui un uomo deve rivelare metà del suo segreto per tener nascosto il resto.
Philip Dormer lord Chesterfield**

» Molte persone firmano le proprie e-mail indicando la carica che rivestono nel proprio contesto lavorativo.

Se tu dovessi progettare il tuo biglietto da visita, quali elementi includeresti?

Quali aspetti vorresti che gli altri percepissero di te? Prova a disegnarlo

» Quali potrebbero essere i costi e i benefici connessi all'immagine che vuoi che gli altri percepiscano di te?



5 Esercitazioni c) Self Awareness: Costi e Benefici

**Ogni abitudine rende la nostra mano più ingegnosa
e meno agile il nostro ingegno.
Friedrich Nietzsche**

- » Rifletti su uno dei tuoi schemi mentali e prova a descriverlo individuando le conseguenze negative (costi) e positive (benefici) sia a livello emozionale sia a livello razionale. Descrivi quale schema mentale hai scelto.

Conseguenze negative		Conseguenze positive	
Razionale	Emozionale	Razionale	Emozionale

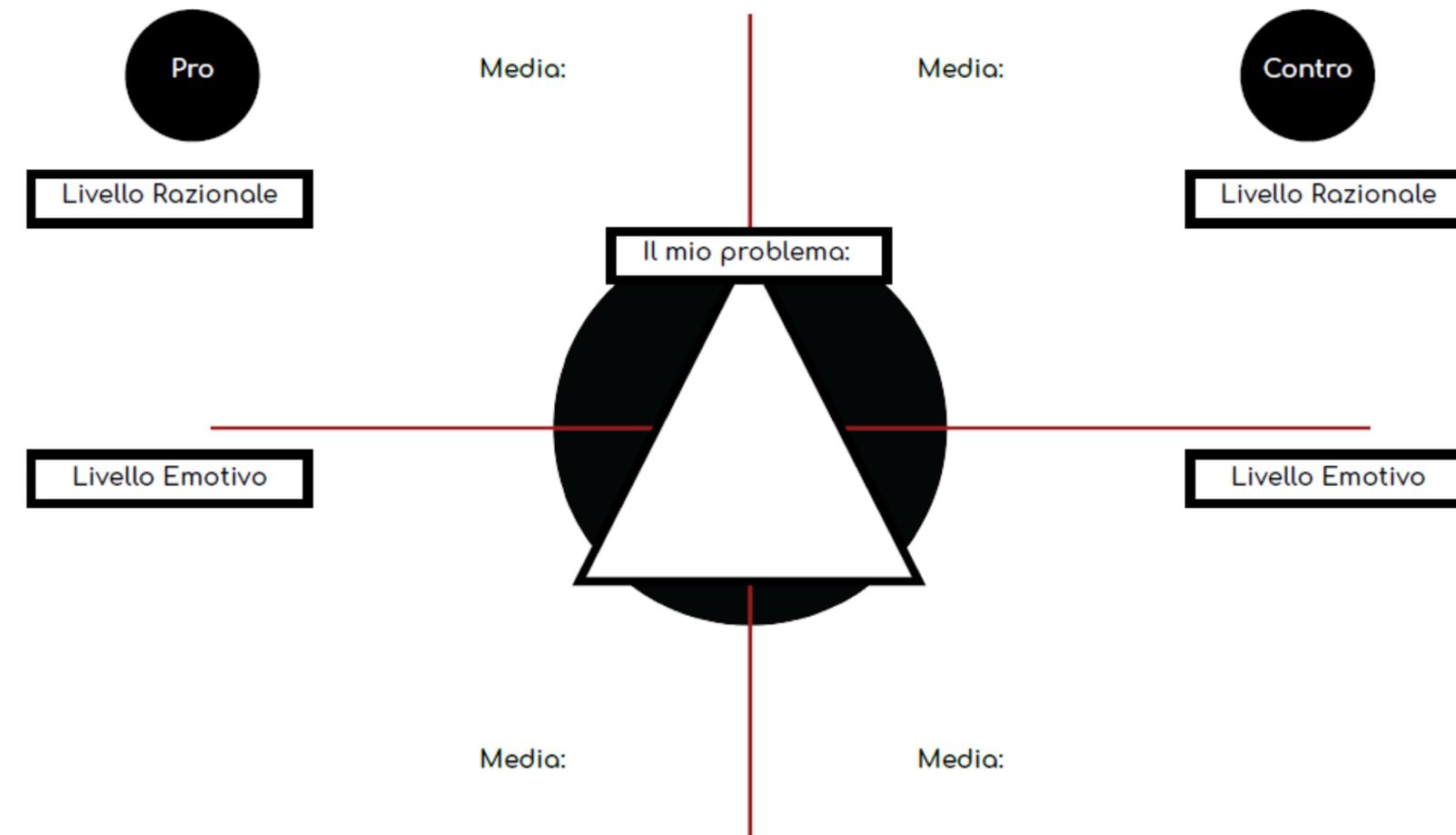
5 Esercitazioni d) Self Management: Costi e Benefici

**Le decisioni impetuose e audaci in un primo momento riempiono di entusiasmo, ma sono poi difficili a eseguirsi e disastrose nei risultati.
Tito Livio**



Decidere attraverso l'Algebra Emotiva. Utilizza la tabella sotto riportata seguendo le istruzioni:

1. Identifica un problema.
2. Fai una lista di pro e contro sia da un punto di vista razionale che emotivo.
3. Valuta l'importanza di ogni pro e contro precedentemente individuato assegnando ad ognuno un valore compreso tra 1 e 10. Inserisci tale valore a fianco della lista.
4. Fai la media di ogni quadrante del cerchio e scopri così se, relativamente a quel problema, pesa di più la sfera razionale o quella emozionale. Attraverso questo esercizio potrai avere una visione più chiara di dove investire le tue energie migliori per superarlo.



6 Mini Assessment di I.E. per attività di Recruiting

Quanto manca alla vetta? Tu sali e non pensarci!
F. W. Nietzsche



Valutati su una scala da 1 a 10, dove 10 vuol dire che sei eccezionalmente forte in quell'area. Per ogni affermazione, scrivi un esempio che spieghi il punteggio che ti sei attribuito.

Conosco i miei schemi

Conosco le mie paure

Conosco i miei punti di forza

So dare un nome alle emozioni

So riconoscere le emozioni negli altri

Capisco l'utilità delle emozioni

| Bibliografia di riferimento

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

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

Le esercitazioni sono tratte da «Workbook di allenamento dell'Intelligenza Emotiva, Six Seconds, Joshua Freedman e altri Autori