



**ESERCITAZIONE n. 9**  
**Formattazione, copia/incolla, operazioni sulle tabelle**

Nome:

Classe:

Data:

### **Intelligenza emotiva**

Il concetto ha conquistato l'interesse del pubblico solo di recente, grazie ai best-seller di Daniel Goleman "Intelligenza emotiva" (Rizzoli 1997) e "[Lavorare con Intelligenza Emotiva](#)" (Rizzoli 1999), benché la letteratura scientifica se ne occupi già da circa un decennio .

Ma che cos'è quest'intelligenza emotiva?

E' una miscela equilibrata di motivazione, empatia, logica e autocontrollo, che consente, imparando a comprendere i propri sentimenti e quelli degli altri, di sviluppare una grande capacità di adattamento e di convogliare opportunamente le proprie emozioni, in modo da sfruttare i lati positivi di ogni situazione.

Il termine intelligenza emotiva usato da Goleman si riferisce alla "capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali". Sono abilità complementari ma differenti dall'intelligenza, ossia da quelle capacità meramente cognitive rilevate dal Q.I., che rappresenta l'indice generale delle facoltà cognitive.

Tra queste abilità complementari rientrano ad esempio la capacità di motivare se stessi e di continuare a perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; la capacità di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione; la capacità di modulare i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare; la capacità di essere empatici e di sperare. Più in generale, alla base dell'intelligenza emotiva ci sono due grosse competenze, caratterizzate rispettivamente da abilità specifiche.

**ISTRUZIONI: seleziona il testo sopra riportato, copialo ed incollalo nella tab. "incolla" e poi descrivi le operazioni che hai compiuto**

Tab. incolla



**ESERCITAZIONE n. 9**  
**Formattazione, copia/incolla, operazioni sulle tabelle**

Comporta la conoscenza dei propri stati interiori -preferenze, risorse e intuizioni

- **Consapevolezza emotiva:** riconoscimento delle proprie emozioni e dei loro effetti
- **Autovalutazione accurata:** conoscenza dei propri punti di forza e dei propri limiti
- **Fiducia in se stessi:** sicurezza nel proprio valore e nelle proprie capacità

**Consapevolezza di se**

Comporta la capacità di dominare i propri stati interiori, i propri impulsi e le proprie risorse

- **Autocontrollo:** dominio delle emozioni e degli impulsi distruttivi
- **Fidatezza:** mantenimento di standard di onestà e integrità
- **Coscienziosità:** assunzione delle responsabilità per quanto attiene alla propria prestazione
- **Adattabilità:** flessibilità nel gestire il cambiamento
- **Innovazione:** capacità di sentirsi a proprio agio e di avere un atteggiamento aperto di fronte a idee, approcci e informazioni nuovi

**Padronanza di se**



**ESERCITAZIONE n. 9**  
**Formattazione, copia/incolla, operazioni sulle tabelle**

Comporta tendenze emotive che guidano o facilitano il raggiungimento di obiettivi

- **Spinta alla realizzazione:** impulso a migliorare o a soddisfare uno standard di eccellenza
- **Impegno:** adeguamento agli obiettivi del gruppo o dell'organizzazione
- **Iniziativa:** prontezza nel cogliere le occasioni
- **Ottimismo:** costanza nel perseguire gli obiettivi nonostante ostacoli e insuccessi

**Motivazione**

Tratto da [Lavorare con l'intelligenza emotiva](#) di Daniel Goleman pag. 42

Comporta la consapevolezza dei sentimenti, delle esigenze e degli interessi altrui

- **Comprensione degli altri:** percezione dei sentimenti e delle prospettive altrui; interesse attivo per le preoccupazioni degli altri
- **Assistenza:** anticipazione, riconoscimento e soddisfazione delle esigenze del cliente
- **Promozione dello sviluppo altrui:** percezione delle esigenze di sviluppo degli altri e capacità di mettere in risalto e potenziare le loro abilità
- **Sfruttamento della diversità:** saper coltivare le opportunità offerte da persone di diverso tipo
- **Consapevolezza politica:** saper leggere e interpretare le correnti emotive e i rapporti di potere in un gruppo

**Empatia**



**ESERCITAZIONE n. 9**  
**Formattazione, copia/incolla, operazioni sulle tabelle**

Comportano abilità nell'indurre risposte desiderabili negli altri

- **Influenza:** impiego di tattiche di persuasione efficienti
- **Comunicazione:** invio di messaggi chiari e convincenti
- **Leadership:** capacità di ispirare e guidare gruppi e persone
- **Catalisi del cambiamento:** capacità di iniziare o dirigere il cambiamento
- **Gestione del conflitto:** capacità di negoziare e risolvere situazioni di disaccordo
- **Costruzione di legami:** capacità di favorire e alimentare relazioni utili
- **Collaborazione e cooperazione:** capacità di lavorare con altri verso obiettivi comuni
- **Lavoro in team:** capacità di creare una sinergia di gruppo nel perseguire obiettivi comuni

**Abilità sociali**

Tratto da [Lavorare con l'intelligenza emotiva](#) di Daniel Goleman pag. 43

**ISTRUZIONI: metti uno sfondo alla tab. azzurro chiaro, cambia il colore carattere in blu e poi descrivi le operazioni che hai compiuto**

**Ma allora voi siete intelligenti emotivamente parlando?**

Siete **in grado** di capire e controllare i vostri sentimenti, di entrare in empatia con gli altri, di trovare l'equilibrio fra casa e lavoro, fra piacere e dovere, di essere ottimisti e realisti?

**ISTRUZIONI: sostituisci la parola in grado con la parola "capace", utilizzando la funzione "sostituisci" e poi descrivi le operazioni che hai compiuto**

Se vi abbiamo colti in fallo, siamo pronti anche a tranquillizzarvi, perché l'intelligenza emotiva, a differenza del QI, può essere potenziata per tutta la vita e tende ad aumentare in proporzione alla consapevolezza degli stati d'animo, al contenimento delle emozioni che provocano sofferenza, al maggiore affinamento dell'ascolto e della sensibilizzazione empatica.

La maturità stessa riguarda il processo attraverso il quale si diventa più intelligenti circa le nostre emozioni e le nostre relazioni.



**Laura Antichi**

**ESERCITAZIONE n. 9**  
**Formattazione, copia/incolla, operazioni sulle tabelle**

**E' l'intuizione creativa, più di ogni altra cosa, che fa sentire a ciascuno di noi che la vita vale la pena di essere vissuta.**

**D.W. Winnicott**

**ISTRUZIONI:** centra la tab. precedente, metti un bordo rosso 4 pt e poi descrivi le operazioni che hai compiuto.

**ISTRUZIONI:** salva il lavoro "Rich Text Format" con nome "tuonome\_intelligenza" (minuscolo) e poi descrivi le operazioni che hai compiuto