



Navigare le Emozioni

L'Intelligenza Emotiva



- Il concetto di Intelligenza Emotiva è stato proposto per la prima volta nel 1990 dagli psicologi Peter Salovey e Jhon D. Mayer, i quali illustrano la struttura dell'intelligenza emotiva e la sua azione sul comportamento e sulla mente.

“Capacità di controllare i sentimenti e le emozioni, distinguere tra di esse e di utilizzare queste informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni” (Salovey, Mayer)

- La maggior parte delle persone, invece, attribuisce il termine al suo massimo divulgatore Daniel Goleman, che rese popolare il concetto di intelligenza emotiva nel 1994 con il libro «Intelligenza Emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici»

*“Capacità di **motivare** se stessi, di **persistere** nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di **controllare** gli impulsi e rimandare la gratificazione, di **modulare** i propri stati d'animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare, di **essere empatici** e di sperare.” (Daniel Goleman)*

L'Intelligenza Emotiva



Fonte Six Seconds

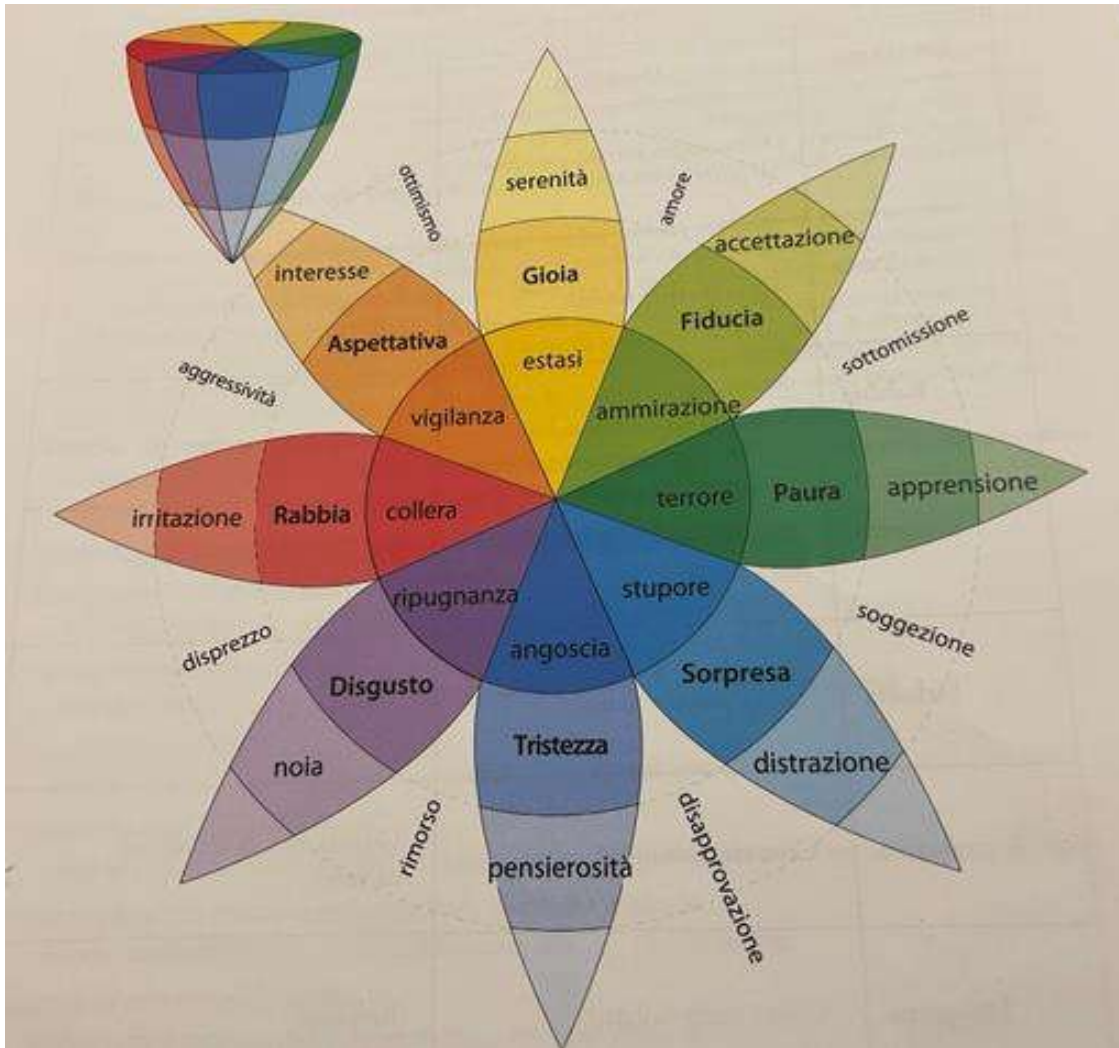
L'intelligenza emotiva è la CAPACITA' di ***integrare pensieri ed emozioni*** per arrivare a prendere ***decisioni sostenibili.***

L'Intelligenza Emotiva e le sue caratteristiche



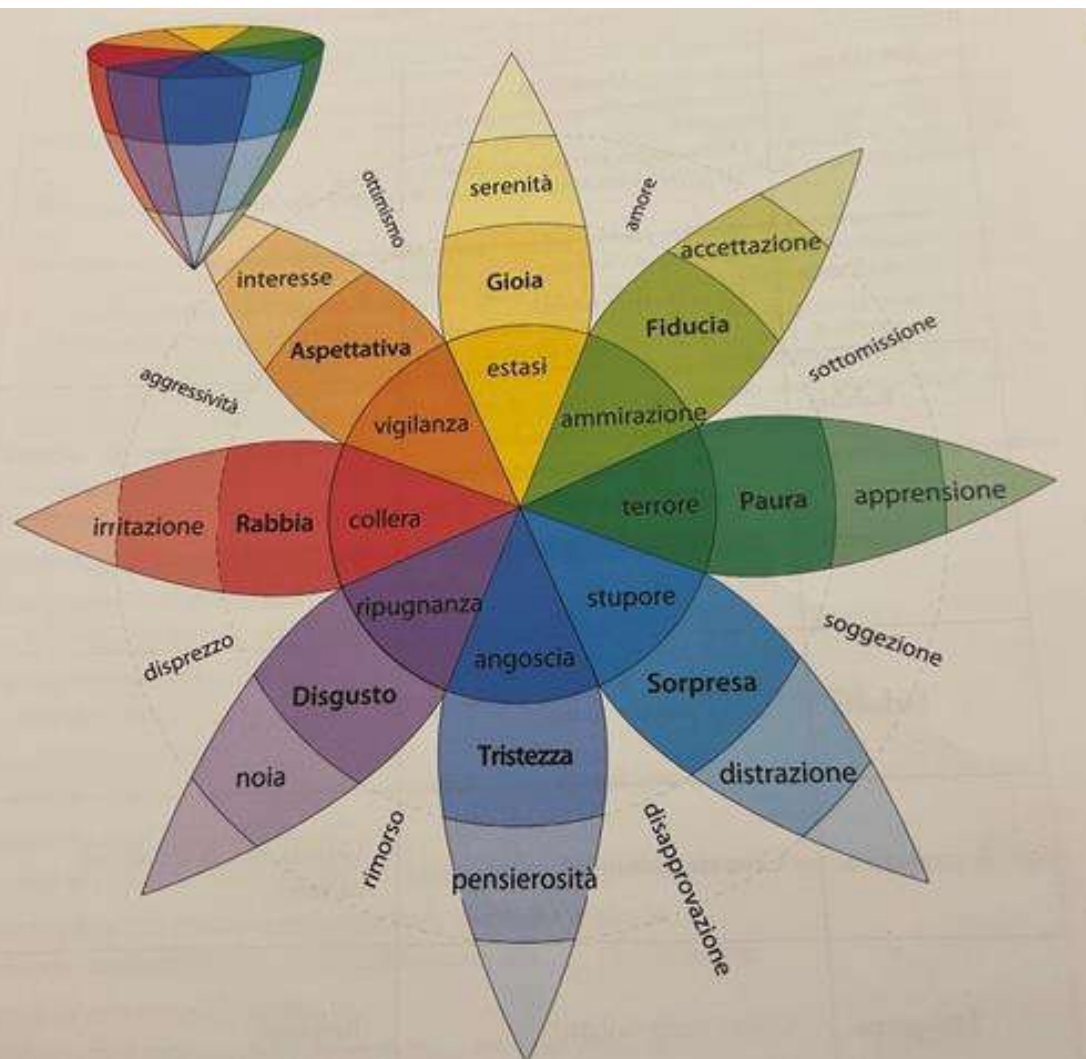
- Le emozioni, sulle base degli studi delle Neuroscienze, sono segnali elettrochimici, flussi di energia ed informazione che portano messaggi in tutto il corpo e ci danno preziose informazioni sulle situazioni ed eventi in termini di rischi ed opportunità.
- Le emozioni non sono né negative né positive ma piacevoli o spiacevoli, a seconda della situazione ci danno informazioni, che possiamo utilizzare per migliorare *la performance, la decisione, la consapevolezza, le relazioni, il nostro benessere.*
- Le emozioni sono allenabili: sono gli impulsi elettrochimici scatenati da un evento interno/esterno che generano percorsi neurali.
L'iterazione nel tempo di uno stesso percorso neurale in risposta all'emozione, dà vita ad uno schema comportamentale.
- I recenti studi sulla *neuroplasticità* del cervello confermano che possiamo allenare le emozioni per cambiare comportamenti non più funzionali.

Il modello delle Emozioni di Plutchik



- **Plutchik** contribuisce agli sviluppi delle teorie neo-evoluzioniste, con i colleghi Ekman, Izard e Tomkins teorizza un modello delle emozioni che prevede:
 - **Emozioni primarie:** nel suo modello sono 8 (paura, rabbia, gioia, tristezza, fiducia, disgusto, aspettativa, sorpresa)
 - **Emozioni secondarie** che originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e con l'interazione sociale
- Nei petali del fiore ci sono le famiglie di emozioni. C'è una logica nei sentimenti. Ci sono regole di base per imparare come possono manifestarsi e cambiare.
- Il primo passo per gestire le emozioni è dare un nome all'emozione che stiamo provando.

Il modello delle Emozioni di Plutchik



- **Intensità:** Le emozioni si intensificano man mano che si muovono dall'esterno verso il centro del fiore, il che è indicato anche dal colore: più scura è la tonalità, più intensa è l'emozione. Ad esempio, la rabbia al suo minimo livello di intensità è irritazione. Al suo massimo livello di intensità, la rabbia diventa collera.
- **Opposizione:** Ogni emozione primaria ha un polo opposto, queste si basano sulla reazione fisiologica che ogni emozione crea negli animali come negli uomini. Ad esempio:
 - La gioia è l'opposto della tristezza. Fisiologia: Connessione vs. allontanamento
 - La paura è l'opposto della rabbia. Fisiologia: Diventa piccolo e nascosti vs. diventa grande e rumoroso
- **Combinazione:** Le emozioni senza colore rappresentano un'emozione che è un mix delle 2 emozioni primarie. Per esempio, l'attesa e la gioia si combinano per essere ottimisti. La gioia e la fiducia si combinano per essere amore.

*“Il tuo intelletto può confonderti
ma le tue emozioni
non ti mentiranno mai”
(Roger Ebert)*

Esercizio: I messaggi delle emozioni

Le emozioni focalizzano la nostra attenzione e ci permettono di attivarci:

Emozione	Domanda	Perché la proviamo	Influenza
Gioia			
Paura			
Rabbia			
Tristezza			
Fiducia			
Aspettativa			
Disgusto			
Sorpresa			

I messaggi delle emozioni

Le emozioni focalizzano la nostra attenzione e ci permettono di attivarci:

Emozione	Domanda	Perché la proviamo	Influenza
Gioia	Cosa voglio continuare/fare di più?	Per ricordarci cos'è importante	Avvicina, rigenera, innova, rischia
Paura	Cosa sto rischiando?	Per proteggerci dal pericolo	Protegge, nasconde (o, guidato dalla rabbia, annienta il rischio)
Rabbia	Cosa mi sta ostacolando?	Per combattere i problemi	Attacca per superare gli ostacoli
Tristezza	Cosa sto perdendo di ciò che mi è caro?	Per connetterci con chi/cosa amiamo	Chiarifica per resistere o rimandare
Fiducia	Come posso aiutare?	Per connetterci con le persone che ci aiutano	Avvicina, apre
Aspettativa	Cosa sta arrivando?	Per guardare avanti	Guarda oltre la situazione corrente
Disgusto	Cosa è stato violato?	Per rifiutare ciò che non è salutare	Respinge
Sorpresa	Quale evento inatteso sta accadendo?	Per focalizzarci su nuove situazioni	Allerta

Emozioni come pozioni!

Potresti disegnare 8 bottiglie, ognuna per le 8 emozioni di base:

paura, rabbia, gioia, tristezza, fiducia, disgusto, aspettativa, sorpresa.

e decidere l'aspetto e il colore di ogni emozione.

Che colore ha la Rabbia?

E la Gioia?

E le altre emozioni?

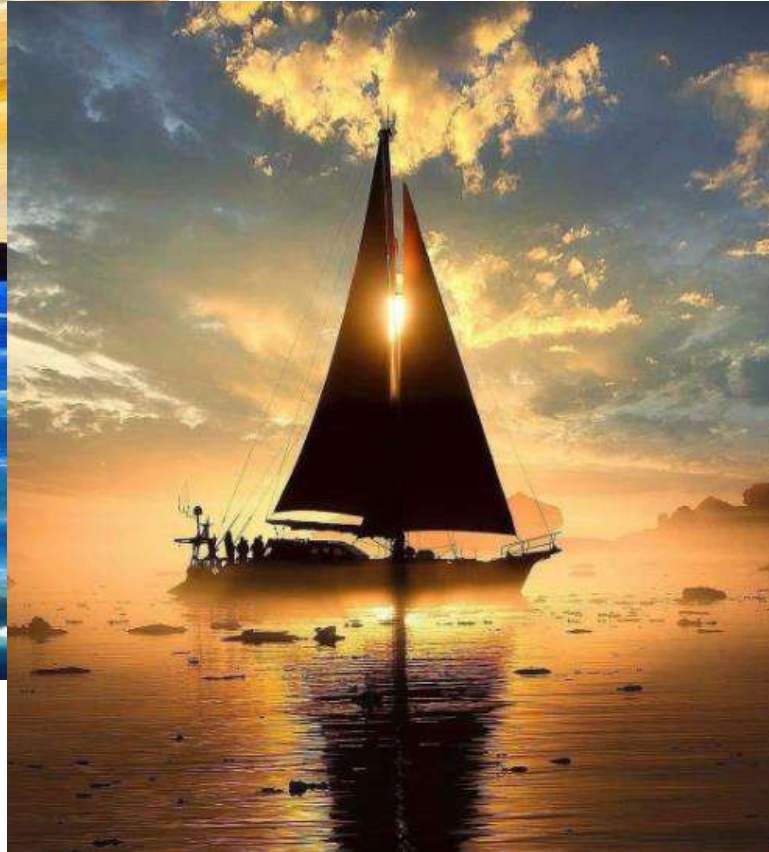
Come sono le loro bottiglie?

Disegnale!



Navigare le emozioni

*Possiamo gestire le emozioni lavorando
sull'intensità dell'emozione
che proviamo ossia «navigandola»*



*Navigare significa valutare, gestire
e trasformare le emozioni in risorse strategiche modificando la
loro intensità.*

I 4 Quadranti delle emozioni

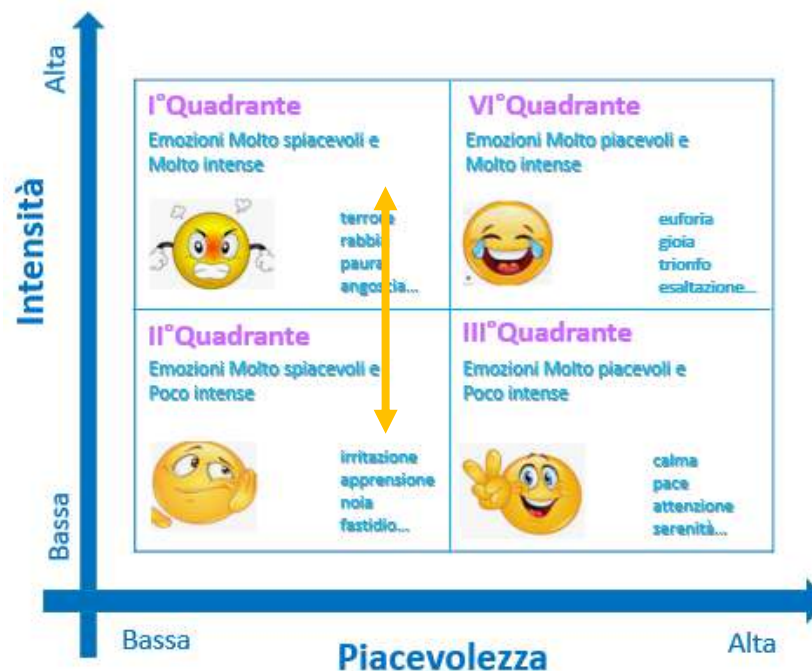
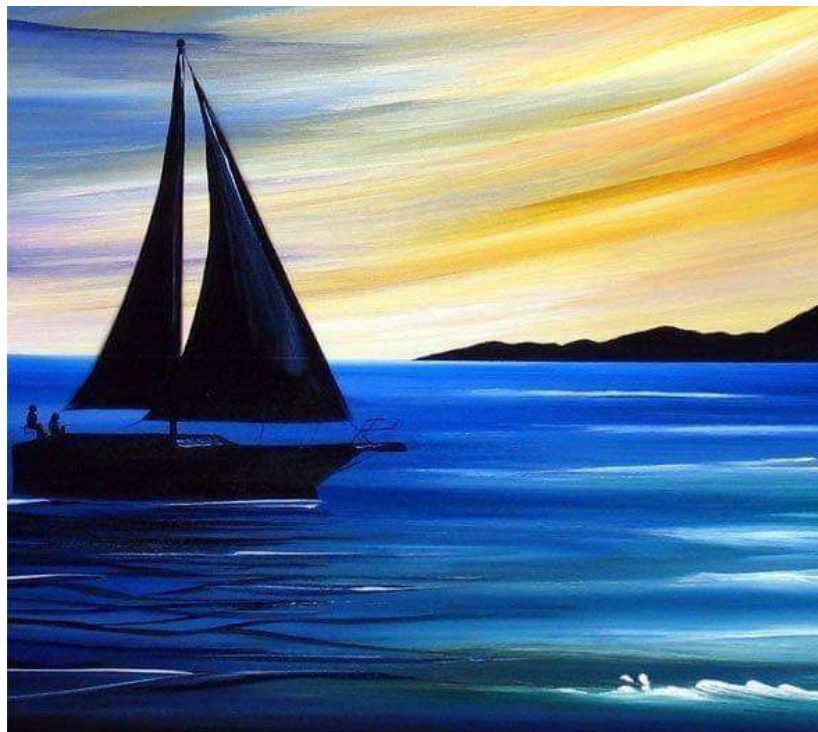


Basato sul Circumplex Model di Russell

- E' importante imparare a categorizzare le nostre emozioni per poterle riconoscere e comprendere meglio.
- Nel grafico a fianco abbiamo un esempio di come si possono categorizzare le emozioni tenendo conto di due dimensioni: la piacevolezza delle emozioni (asse delle ascisse) e l'intensità delle emozioni (asse delle ordinate)
- Ogni quadrante può essere percepito in modo differente dalle persone così come possono essere differenti le emozioni appartenenti all'uno o all'altro quadrante. Ciascun quadrante ci porta a percepire aspetti differenti della realtà.

Esercitazione: Navigation Mood

ORA TOCCA A VOI!



ROLE PLAY GRUPPI 1 e 2
 EMOZIONI
 SPIACEVOLI....QUALE
 QUADRANTE è MEGLIO?

Emozioni del primo quadrante

Rabbia: ira, furia, collera, risentimento, indignazione, scimmia, astio, rancore, aggressività, frustrazione...

Disgusto: disprezzo, sdegno, orrore, avversione, ripugnanza, raccapriccio, ribrezzo, orrore, repulisti, schifo...

Paura: ansia, apprensione, fobia, pianto angosciato...

Tristezza: disperazione, afflizione, infelicità, dispiacere, costernazione...

Sorpresa: shock, sbalordimento...

Vergogna: senso di colpa, mortificazione...

Curiosità: il termine "Viraha" indica la consapevolezza di amare qualcuno durante un periodo di separazione. Giunto fino a noi dalla cultura indiana.

Carta di navigazione



Emozioni del secondo quadrante

Rabbia: sdegno, irritazione, ostilità, disappunto, frustrazione...

Disgusto: noia...

Paura: timore, eccitazione, agitazione, tensione...

Tristezza: pena, tупezza, malinconia, solitudine, sconfora, avvilito, delusione, amarezza...

Sorpresa: disoriente, confusione...

Vergogna: imbarazzo, rannicchiato, rimpianto...

Curiosità: il termine "Viraha" indica la consapevolezza di amare qualcuno durante un periodo di separazione. Giunto fino a noi dalla cultura indiana.

Carta di navigazione



IL SECONDO QUADRANTE è quello delle emozioni spiacevoli con energia bassa. Le due variabili sono: **piacevolezza** **bassa** **intensità** **bassa**

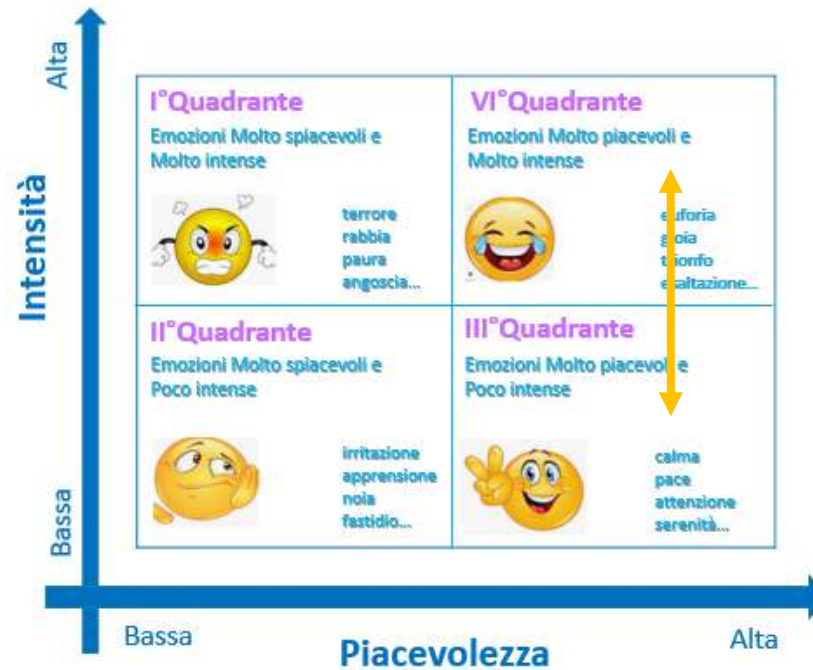
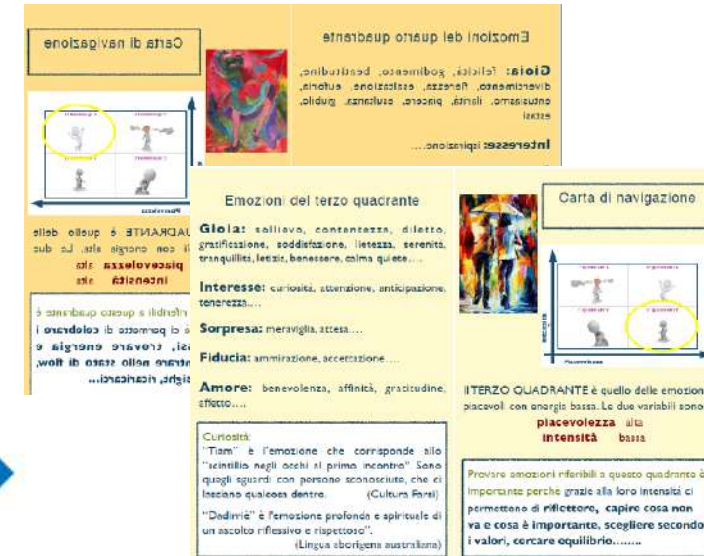
Provare emozioni riferibili a questo quadrante è importante perché grazie alla loro intensità ci permettono di riflettere, capire cosa non va e cosa è importante, scegliere secondo i valori, cercare equilibrio.....

(Tratto da "Emotiva_Mente Intelligenti di M.Giovanna Venturini")

Esercitazione: Navigation Mood

ORA TOCCA A VOI!

ROLE PLAY GRUPPI 3 e 4
EMOZIONI
PIACEVOLI....QUALE
QUADRANTE è MEGLIO?

Emozioni del terzo quadrante

Gioia: sollievo, contentezza, diletto, gratificazione, soddisfazione, letizia, serenità, tranquillità, letizia, benessere, calma quiete...

Interesse: curiosità, attenzione, anticipazione, tenerezza...

Sorpresa: meraviglia, attesa...

Fiducia: ammirazione, accettazione...

Amore: benevolenza, affinità, gratitudine, affetto...

Curiosità: "Tiam" è l'emozione che corrisponde allo "scintillio negli occhi al primo incontro". Sono quegli sguardi con persone sconosciute, che ci lasciano qualcosa dentro. (Cultura Parsi)

"Didini": è l'emozione profonda e spirituale di un ascolto riflessivo e rispettoso. (Lingua sberigiana australiana)

IL TERZO QUADRANTE è quello delle emozioni piacevoli con energie basse. Le due variabili sono **piacevolezza** alta e **intensità** bassa.

Provare emozioni riferibili a questo quadrante è importante perché grazie alla loro intensità ci permettono di riflettere, capire cosa non va e cosa è importante, scegliere secondo i valori, cercare equilibrio.....

(Tratto da "Emotiva_Mente Intelligenti di M.Giovanna Venturini")

Navigare le Emozioni nel contesto di lavoro



- Non ci sono emozioni negative e positive ma piacevoli e spiacevoli che variano di intensità.
- A seconda della cultura, contesto, situazione, interlocutore aziendale con cui interagiamo possiamo valutare e decidere quali emozioni dei 4 quadranti possono esserci utili

Navigare le Emozioni Spiacevoli nel contesto lavorativo



- Quali situazioni ti fanno stare nel **primo** quadrante?
- A cosa ti servono queste emozioni?

**QUESTO E' IL QUADRANTE
DELLA REAZIONE**

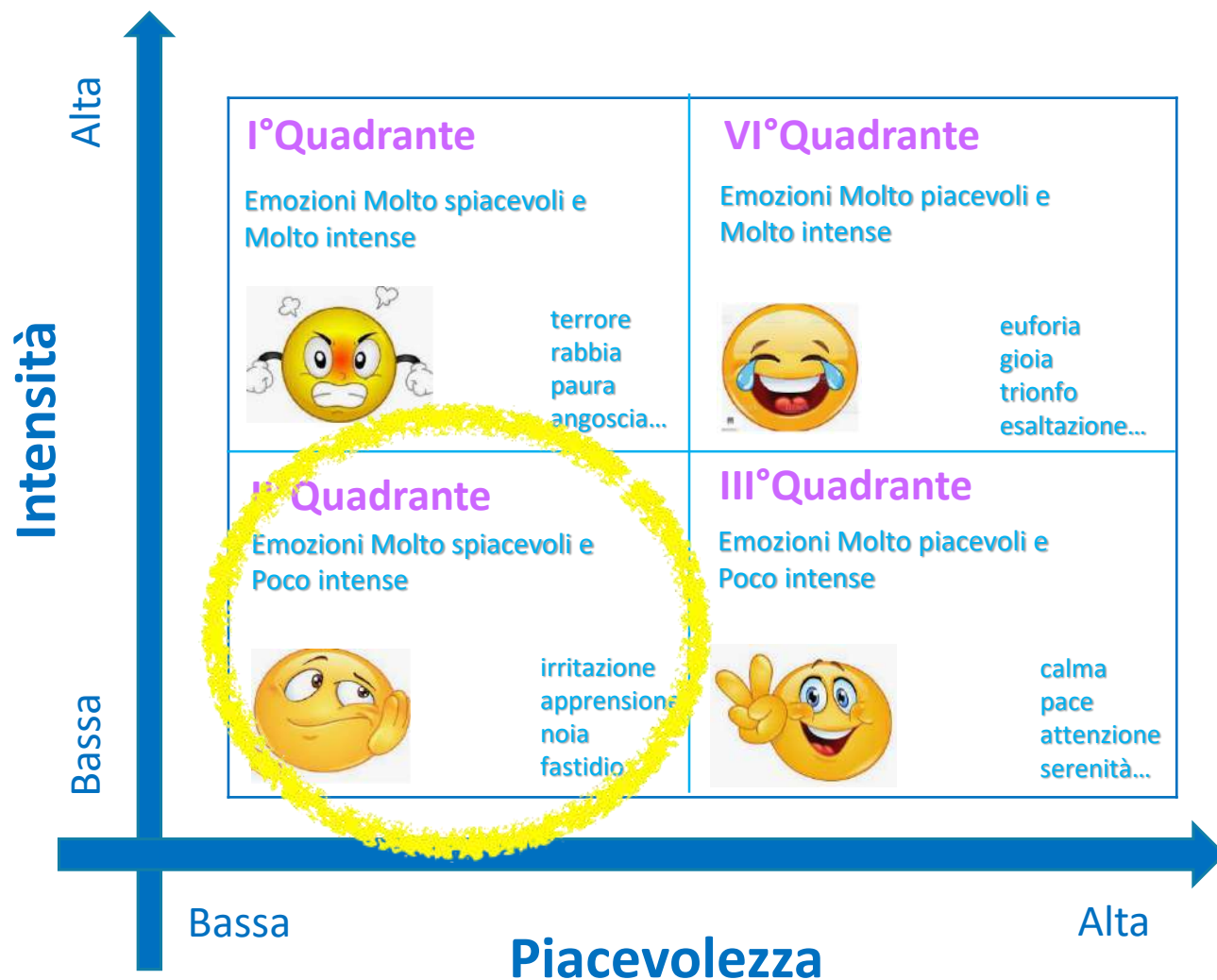
Navigare le Emozioni Spiacevoli nel contesto lavorativo



IL QUADRANTE DELLA REAZIONE

- In situazioni di emergenza, di pericolo, di particolare criticità in cui c'è un problema da combattere, un ostacolo da superare, un pericolo da sventare le emozioni del **primo** quadrante posso esserci d'aiuto.

Navigare le Emozioni Spiacevoli nel contesto lavorativo



- Quali situazioni ti fanno stare nel **secondo** quadrante?
- A cosa ti servono queste emozioni?
- Sai stare con emozioni con energia bassa?

QUESTO E' IL QUADRANTE DELLA RIFLESSIONE

Navigare le Emozioni Spiacevoli nel contesto lavorativo



IL QUADRANTE DELLA RIFLESSIONE

- In situazioni che comportano la necessità di rivedere ed apportare cambiamenti, ad esempio in progetti o processi che per qualche aspetto non soddisfano le aspettative, comportamenti e/o risultati non in linea con quanto richiesto dal contesto, le emozioni del **secondo** quadrante possono venirci in aiuto.

Navigare le Emozioni Piacevoli nel contesto lavorativo



- Quali situazioni ti fanno stare nel **terzo** quadrante?
- A cosa ti servono queste emozioni?

QUESTO E' IL QUADRANTE DELL' ASCOLTO

Navigare le Emozioni Piacevoli nel contesto lavorativo



IL QUADRANTE DELL' ASCOLTO

- Le emozioni molto piacevoli e poco intense di questo quadrante favoriscono l'ascolto e quindi possono aiutarci ad entrare efficacemente in relazione con gli altri.

Per esempio possono favorire la collaborazione in team di lavoro, favorire il dare e ricevere feedback nelle interazioni capo-collaboratore con la giusta attenzione.

Navigare le Emozioni Piacevoli nel contesto lavorativo



- Quali situazioni ti fanno stare nel **quarto** quadrante?
- A cosa ti servono queste emozioni?

QUESTO E' IL QUADRANTE DEL FLOW

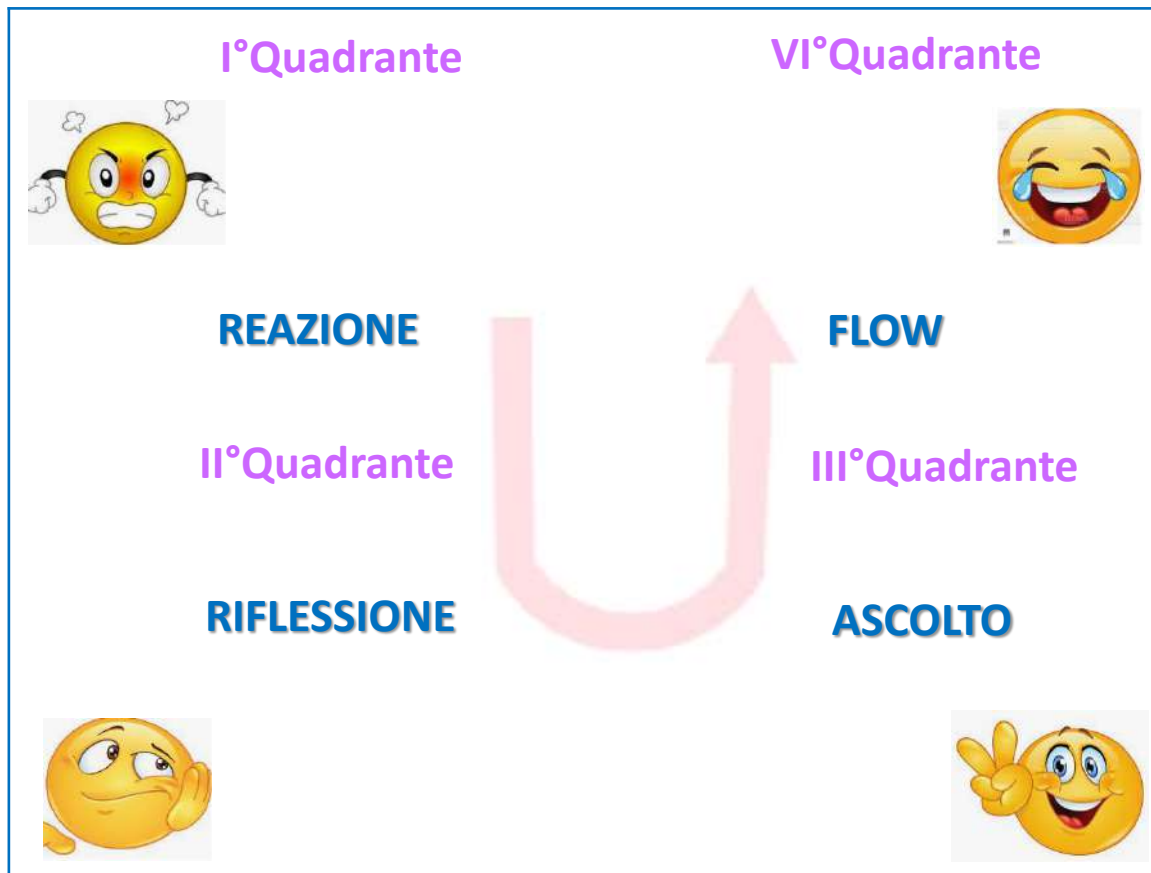
Navigare le Emozioni Piacevoli



QUESTO E' IL QUADRANTE DEL FLOW

- Le emozioni molto piacevoli e molto intense di questo quadrante ci permettono di trovare energia e motivazione nella gestione del nostro lavoro, di dedicarci con totale coinvolgimento ad una impresa, ad un progetto, esprimendo pienamente il nostro potenziale e traendone gratificazione

I 4 Quadranti delle emozioni



- Navigare le emozioni è una competenza che si può apprendere ed allenare:
 - è possibile passare da un quadrante all'altro in maniera consequenziale, difficilmente potremo passare dal primo al quarto quadrante direttamente anche se talvolta ci piacerebbe molto.
- *Chiediamoci sempre in quale quadrante siamo quando è necessario intraprendere delle attività perché se siamo nel quadrante scorretto non agevolerà le nostre azioni, anzi sarà probabilmente di ostacolo.*

I 4 Quadranti delle emozioni e benessere soggettivo al lavoro



Sperimentando le emozioni del **quarto quadrante** il coinvolgimento lavorativo potrà essere tale da avere atteggiamenti positivi verso se stessi e collaborativi con il team di lavoro, caratterizzati da vigore, dedizione, assorbimento.

Basato sul Circumplex Model di Russell

I 4 Quadranti delle emozioni e benessere soggettivo al lavoro

I° Quadrante  terrore rabbia paura angoscia...	VI° Quadrante Work Engagement  euforia gioia trionfo esaltazione...
II° Quadrante  irritazione apprensione noia fastidio...	III° Quadrante Satisfaction  calma pace attenzione serenità...

Sperimentando le emozioni del **terzo quadrante** la persona potrà essere interessata, attiva nel proprio lavoro e persistente di fronte alle difficoltà, un vero e proprio generatore di più risorse legate al proprio lavoro.

Basato sul Circumplex Model di Russell

I 4 Quadranti delle emozioni e benessere soggettivo al lavoro



Basato sul Circumplex Model di Russell

Sperimentando ripetutamente le emozioni del **primo quadrante** la persona sentirà una forte spinta a lavorare in modo eccessivamente duro, un attaccamento eccessivo nei riguardi del proprio lavoro.

Potrebbe vivere manifestazioni tipiche di agitazione, rabbia, tensione e ostilità non solo nei confronti del proprio lavoro ma anche verso i colleghi e collaboratori.

I 4 Quadranti delle emozioni e benessere soggettivo al lavoro

I° Quadrante Workhaolism  terrore rabbia paura angoscia...	VI° Quadrante Work Engagement  euforia gioia trionfo esaltazione...
II° Quadrante Burnout  irritazione apprensione noia fastidio...	III° Quadrante Satisfaction  calma pace attenzione serenità...

Basato sul Circumplex Model di Russell

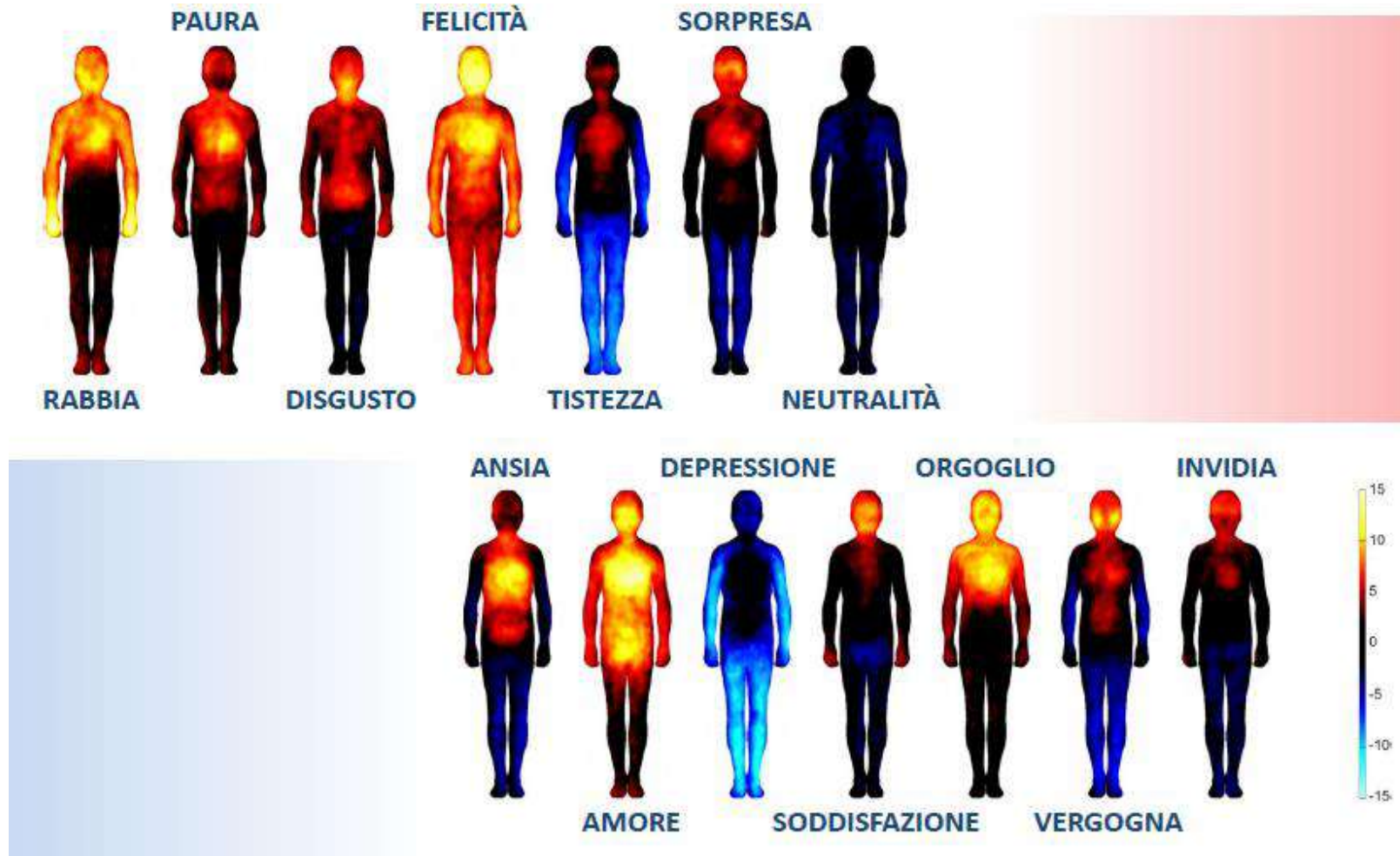
Sperimentando con grande frequenza le emozioni del **secondo quadrante**, con bassi livelli di piacere, può verificarsi un vero e proprio esaurimento emotivo, sensazione generale di stanchezza cronica causata dall'esposizione continua a condizioni di lavoro impegnative con la comparsa di sintomi come fatica, cupezza e tristezza.

Esercitazione: Emozio_Learning

Emozione 	Possibili Cause 	Situazione in cui l'ho provata	Comportamenti efficaci	Comportamenti non efficaci	Cosa mi ha insegnato questa emozione?
GIOIA	Raggiungimento di un obiettivo, - Crescita Personale....				
PAURA	Pericolo, Incertezza, - Attacco....				
RABBIA	Bisogno di cambiare, - Impossibilità all'azione....				
TRISTEZZA	Obiettivi non raggiunti, Perdita, Mancanza di (amore, autostima, cura...)...				

(Basato su "Emotiva_Mente Intelligenti di M.Giovanna Venturini")

La mappa delle emozioni nel corpo



Così il corpo cambia
temperatura
quando ci
emozioniamo

Tools: Scan Corpo Mente Cuore

QUI ED ORA...  SPUNTI DI RIFLESSIONE	Cuore 	Corpo 	Mente 
	SENSAZIONI EMOTIVE Che emozioni provi in questo momento?	SENSAZIONI FISICHE Quali sono le parti del corpo che senti: infiammate, irritate, fredde...	ATTIVITA' COGNITIVE A cosa stai pensando, dove è focalizzata la tua attenzione (problemi, soluzioni, opportunità)?
	Questo ti permette di sviluppare la tua consapevolezza emotiva (emotional literacy)	Concentra l'attenzione sul tuo stato fisico attuale: questo ti consente di capire come il tuo corpo "sente le emozioni"	Questo ti consente di capire come le tue emozioni stanno influenzando o indirizzando i tuoi pensieri

(Tratto da "Emotiva_Mente Intelligenti di M.Giovanna Venturini")

Esercitazione: 3 strategie per navigare le emozioni



(Tratto da "Emotiva_Mente Intelligenti di M.Giovanna Venturini")

Fate una barchetta....

Su un fianco della barca scrivete l'emozione che avete difficoltà a navigare, quella che avete bisogno di navigare di più... la rabbia...la paura....

Sull'altro fianco scrivete le vostre strategie, tre strategie che vi possono essere utili per navigare queste emozioni..

Potrebbe essere: visualizzare un mio successo, imparare cose, ascoltare musica a tutto volume, fare una passeggiata, ballare, dedicarmi al mio hobby preferito, vedere un video divertente...

Scriverete poi come cambia l'emozione se metto in atto le mie strategie.. Pensateci, fate questo passaggio .. Da paura magari diventa disagio...

Da rabbia diventa fastidio...

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!