

# L'intelligenza emotiva

Dott. Nicola Mastrocola  
ASL Frosinone – Area Disagio

2012

---

# L'intelligenza emotiva

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

# L'intelligenza emotiva

## **1) COMPETENZA PERSONALE**

- 1. CONSAPEVOLEZZA DI SE'**
- 2. PADRONANZA DI SE'**
- 3. MOTIVAZIONE**

## **2) COMPETENZA SOCIALE**

- 1. EMPATIA**
- 2. ABILITA' SOCIALI**

1

# COMPETENZA PERSONALE

Determina il modo in cui controlliamo noi stessi

## 1/3. Consapevolezza di sè

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



1

## COMPETENZA PERSONALE

Determina il modo in cui controlliamo noi stessi

### 2/3. Padronanza di sè

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



1

# COMPETENZA PERSONALE

Determina il modo in cui controlliamo noi stessi

## 3/3.Motivazione

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





# COMPETENZA SOCIALE

Determina il modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri

## 1/ 2. Empatia

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 degli altri

- **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 di appartenenza**

saper leggere e interpretare le correnti emotive e i rapporti di potere in un gruppo

[www.Publi.TV](http://www.Publi.TV)

# COMPETENZA SOCIALE

Determina il modo in cui gestiamo le relazioni con gli altri

## 2/2. Abilità sociali

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 gruppo:**

capacità di creare una sinergia di gruppo nel perseguire obiettivi comuni

