

COME MIGLIORARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA - "PILLOLE" PER STAR BENE INSIEME

Per fronteggiare tante situazioni complicate con i colleghi è fondamentale l'intelligenza emotiva nelle diverse relazioni. Ma di che cosa si tratta esattamente? Un PDF da scaricare a cura di Dina Guglielmi (Università di Bologna)

in **PILLOLE...**

SCARICA
STAMPA
CONDIVIDI!

GIUNTI Scuola
star bene a scuola

La Vita
Scolastica

www.lavitascolastica.it

Gestire le proprie **emozioni** sul luogo di lavoro (e non) può essere difficile in particolare per gli insegnanti che vivono di relazioni (con gli **studenti**, con il **dirigente** scolastico, con i **colleghi**). Non solo non è sempre facile riconoscere ciò che le persone che ci circondano provano, ma soprattutto non lo è **riconoscere le nostre emozioni e manifestarle** nel rispetto di noi stessi e degli altri. È proprio per fronteggiare queste situazioni complicate che l'**intelligenza emotiva** risulta trasversalmente fondamentale nelle diverse relazioni. Ma di che cosa si tratta esattamente? L'intelligenza emotiva, in termini generali, può essere considerata come l'insieme delle capacità, abilità individuali necessarie all'identificazione ed alla gestione delle proprie emozioni e finalizzate all'orientamento delle relazioni.

Clicca sull'immagine per scaricare il PDF:

in PILLOLE...

Come migliorare la propria INTELLIGENZA EMOTIVA?

Aumentare l'autocoscienza circa le emozioni esperite: cercare di analizzare e comprendere i cambiamenti che avvengono nella sfera emotiva durante la giornata lavorativa.

Praticare l'autoregolazione mediante tecniche che consentano di gestire al meglio le emozioni sul luogo di lavoro e dedicando un tempo adeguato alla riflessione prima di prendere decisioni o di reagire a situazioni.

Migliorare le proprie skills sociali mettendosi in condizione di ascolto attivo nei confronti dell'interlocutore e prestando attenzione agli aspetti non verbali della comunicazione.

Entrare maggiormente in empatia con coloro che ci circondano, cercando di comprendere il loro punto di vista e prestando attenzione alle informazioni che (consapevolmente e non) ci trasmettono agli altri.

Lavorare sulla motivazione: focalizzare l'attenzione su ciò che piace del lavoro e delle relazioni professionali, con atteggiamento positivo e ottimista.

(Dina Guglielmi)

GIUNTI Scuola
star bene a scuola.

SCARICA
STAMPA
CONDIVIDI!

La Vita Scolastica www.lavitascolastica.it

Leggi l'articolo completo di Dina Guglielmi su [La Vita Scolastica 5 \(gennaio 2020\)](#).

Dina Guglielmi: 16 Gennaio 2020

Articoli

Commenti

Solo gli utenti registrati possono scrivere commenti.

[Entra in Giunti Scuola](#)



ahary

8:38, 6 Febbraio 2020

The way to improve the emotional intelligence you share is very good and effective. I will learn how to do this.
[Cool math games run 1](#)
