

# Intelligenza Emotiva

L'intelligenza inizia con il sapere **riconoscere** le proprie emozioni (consapevolezza di sé), per poi essere capace di **gestirle** (autoregolazione) e **usarle** per raggiungere i tuoi obiettivi (motivazione). Una volta che sei in grado di riconoscere e gestire le tue emozioni, inizi a riconoscere le emozioni degli altri (empatia) e ad influenzarle (abilità sociali)

## Consapevolezza di sé

La consapevolezza di sé ti porta a riconoscere le tue emozioni, punti di forza e debolezze, e l'impatto che hanno sugli altri



Quale emozione sto provando in questo momento?



## Autoregolazione

Sei in grado di regolare, gestire ed esprimere le tue emozioni in modo appropriato. In pratica pensa prima di agire

Cosa posso fare per gestire le mie emozioni e le mie reazioni in questo momento?

## Empatia

E' la capacità di capire i desideri, i bisogni e i punti di vista di coloro che ti circondano



Quale emozione sta provando l'altra persona in questo momento?



## Abilità sociali

Sai giocare bene in squadra, gestire le relazioni e comunicare con le persone, sviluppare reti e trovare un terreno comune

Come posso mostrare un interesse sincero alla persona davanti a me in questo momento?

## Motivazione

Significa essere determinato, orientato all'obiettivo, ottimista e perseverante nei momenti di difficoltà



Come sto vivendo questo specifico compito, in maniera facile o difficile, e perché?

