

# Che cos'è l'Intelligenza Emotiva e perché è importante?

Hai mai sentito parlare di  
"intelligenza emotiva" ?

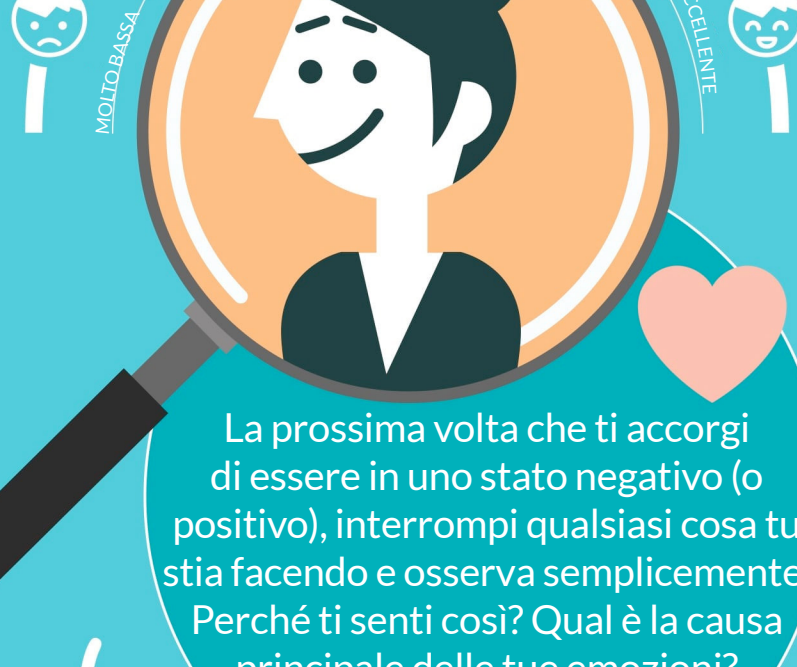
Alcuni dicono che l'intelligenza emotiva  
è la cosa più importante  
che determina se avrai successo o meno  
nella tua relazione personale  
e professionale

Secondo  
Daniel Goleman,  
il fondatore della teoria,  
si compone di 4 aspetti:

- Autocoscienza
- Autogestione
- Consapevolezza sociale
- Gestione delle relazioni

1

## Autocoscienza



La prossima volta che ti accorgi  
di essere in uno stato negativo (o  
positivo), interrompi qualsiasi cosa tu  
stia facendo e osserva semplicemente.  
Perché ti senti così? Qual è la causa  
principale delle tue emozioni?  
Stai attento a ciò che noti.

2

## Autogestione

Una volta  
consapevole del tuo  
stato emotivo, sei  
pronto per imparare  
a controllare il  
modo in cui reagisci  
alle tue emozioni. I  
vantaggi includono:

- NON ti farai influenzare dalle azioni di  
altre persone o cose che ti accadono.
- NON perderai tempo a lamentarti bensì  
agirai attivamente.
- NON rimarrai impantanato in emozioni  
negative che impediscono la tua  
produttività.

3

## Consapevolezza sociale

LINGUAGGIO  
DEL  
CORPO

PAROLE

SENTIMENTI

Questa è la consapevolezza delle emozioni  
degli altri. La prossima volta che interagirai  
con qualcuno, presta attenzione al suo  
linguaggio corporeo. Qual è il sottotesto  
delle parole che stanno dicendo?  
Fai delle ipotesi su come si sentono le  
persone, poi fai loro alcune domande e  
verifica se le tue risposte corrispondono.  
Con la pratica, inizierai a notare ogni segno  
distintivo.

4

## Gestione delle relazioni

FELICE

TRISTE

La gestione delle relazioni è la  
capacità di gestire le emozioni  
degli altri. Questo è un aspetto  
impegnativo dell'espansione della  
tua intelligenza emotiva, quindi non  
scoraggiarti. Finché ti concentri sul  
dare l'esempio, aiuti anche gli altri  
a fare scelte migliori.

Una volta sviluppata  
la tua intelligenza  
emotiva, avrai la  
capacità di controllare  
le tue emozioni,  
invece di permettere  
alle tue emozioni di  
controllare te

