



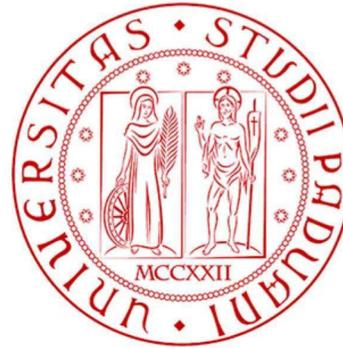
IO

Professore presso l'Università di Padova
Scuola di Psicologia

Insegno corsi sulle emozioni

Studiato e fatto ricerche sulle emozioni
da circa 20 anni

- Cosa sanno le persone sulle emozioni (teorie ingenuie)
- Lessico emozionale (parole)
- Espressioni di emozione, e loro riconoscimento, nei bambini, adolescenti ed adulti, nei fumetti, in musica, nei romanzi, nei libri per bambini, nella pubblicità
- Analisi di varie emozioni specifiche: tristezza, orgoglio, gelosia, invidia, gioia, rabbia, imbarazzo
- Sviluppo delle emozioni nell'arco di vita
- **Intelligenza emotiva** –Competenze emotive in bambini, adolescenti ed adulti, nei contesti di lavoro, nei leader e nei loro subordinati/gruppi



Intelligenza emotiva



Emozioni



LOST IN EMOTIONS

Le Emozioni



Nomi di emozioni ed espressioni stilizzate



Espressioni stilizzate delle emozioni

Emozioni Primarie



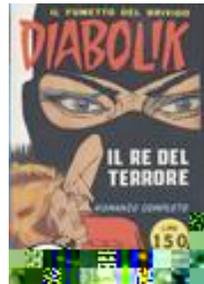
fumetti di Gino Vercelli)



LOST IN EMOTIONS

Le Emozioni

Espressioni *stilizzate* delle emozioni



Nomi delle emozioni???

Riconoscibili?



LOST IN EMOTIONS

Le Emozioni

Espressioni REALI delle emozioni

Nomi delle emozioni????



24 (68)	6 (108)	20 (102)	9 (78)	4 (64)
5A+6A+12A+26	4C+24B ^a	6B+12D	9C+10C+15C ^a	4A+15C+17B
SURPRISE	ANGER	HAPPINESS	DISGUST	SADNESS
22 (38)	11 (22)	28 (66)	25 (106)	16 (111)
NEUTRAL	NEUTRAL	1B+2B+5C+26	1C+4+15A ^a	1B+2B+5B+26
NEUTRAL (Sadness)	NEUTRAL (Sadness)	FEAR - SURPRISE	SADNESS	FEAR (Surprise)



FIGURE 2.2. Joy is one of the expressions considered to represent a basic emotion.

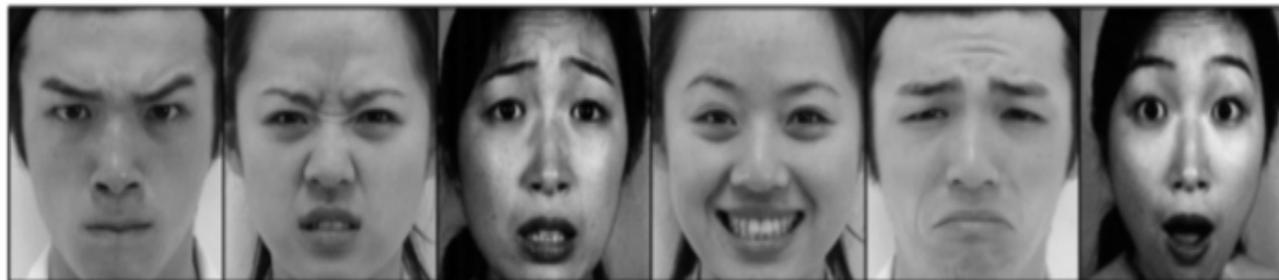


LOST IN EMOTIONS

Le Emozioni



(a)



(b)

Espressioni **REALI** delle emozioni

Le riconosciamo? Nomi delle emozioni????

- **Emozioni Primarie**
versus
Miste/Complesse/Sociali

Quanto e come esprimiamo le emozioni
Quanto riconosciamo quelle altrui
dipende da vari fattori:

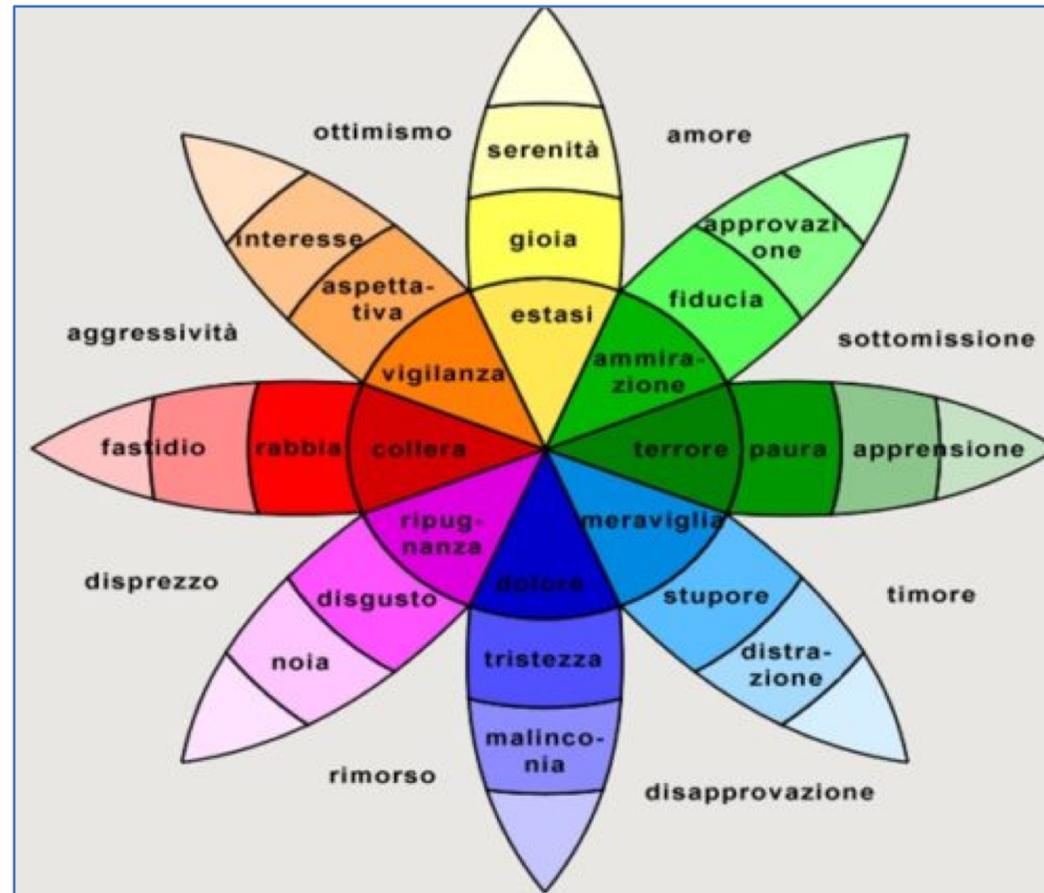
- **Espressività individuo**
- **Genere sessuale**
- **Etnia-Cultura di appartenenza**
- **Età'**
- **Situazione**
- **.....**



Le Emozioni: TANTE....

Emozioni Primarie, di base
RABBIA, PAURA, ecc.

Secondarie / Miste/Complesse / Sociali
GELOSIA, COLPA, INVIDIA, IMBARAZZO, RMPianto
.....





Le Emozioni – Le esperienze emotive

Segnali che vi è stato un **cambiamento**, nello stato del mondo interno o esterno, **soggettivamente saliente** => **antecedente emotigeno o evento** (inclusi ricordi, pensieri, immagini mentali) **innesca l'emozione**

Processi (e non stati) **multi-componenziali** = **piu componenti** e con un **decorso temporale**.

Questa struttura multi-componenziale le differenzia da altri fenomeni psicologici (ad es., le **percezioni** o i **pensieri**)

componenti che costituiscono le emozioni:

- **Evento** o antecedente
- La **valutazione cognitiva** (o appraisal) da parte dell'individuo dell'evento
- La **risposta di attivazione fisiologica** (o arousal) dell'organismo (ad es., variazioni nella frequenza cardiaca e respiratoria, sudorazione, pallore, rossore, etc.),
- **L'espressione verbale** (e ad esempio il lessico emotivo) **e non verbale** (espressioni facciali, postura, gesti, etc.),
- La **tendenza all'azione**, a fare cioè qualcosa circa l'evento
- Il **comportamento** vero e proprio, generalmente finalizzato a mantenere o modificare il rapporto transazionale in corso tra individuo e ambiente.

decorso temporale

V. ZAMMUNER 4-2-2020

**Reazioni altrui
Natura interazione in corso**

**Intensità
dell'emozione**



LOST IN EMOTIONS

Le Emozioni – Le esperienze emotive

PROVIAMO EMOZIONI PERCHE' SONO **FUNZIONALI** ALLA NOSTRA INTERAZIONE COL MONDO

- AL RAGGIUNGIMENTO DEI NOSTRI SCOPI E BISOGNI
- ALLA SOLUZIONE DEI PROBLEMI – in tema di Sicurezza, Rapporti interpersonali, Coesione sociale, Autostima, Benessere fisico e mentale...

decorso temporale

Processi di
regolazione

Intensità
dell'emozione

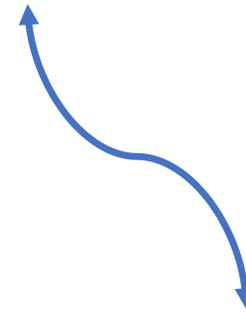
Reazioni altrui
Natura interazione in corso



MA A VOLTE LE EMOZIONI NON SONO FUNZIONALI

Perché 'qualcosa non va'
in una o piu' delle componenti

E nei processi associati



**Ci vuole
INTELLIGENZA EMOTIVA**



LOST IN EMOTIONS

INTELLIGENZA EMOTIVA come Abilità Salovey e Mayer, 1980

- di **percepire** le emozioni,
 - **accedere** ad esse
 - e saperle **generare** per sostenere il pensiero razionale;
- ==> comprendere i propri e gli altrui sentimenti per saperli gestire in modo da promuovere la crescita intellettuale ed emotiva"

PRESUPPOSTI-IPOTESI delle teorie recenti



- **Razionalità** delle emozioni
- Emozioni **alleate** della Ragione

4 competenze (D. R. Caruso e P. Salovey).

- **identificare** le emozioni (riconoscerle)
- **capire** le emozioni (perché, quali effetti, ...)
- **utilizzare le informazioni** emotive per gestire (regolare, controllare) le emozioni
- **incorporare le emozioni nei ragionamenti** e nei **comportamenti** (anche nel mondo del lavoro)

L'INTELLIGENZA EMOTIVA per Goleman & Boyatzis, 2000



Fonte: Goleman & Boyatzis, 2000



LOST IN EMOTIONS

PER AVERE INTELLIGENZA EMOTIVA
BISOGNA 'SAPERE' MOLTE COSE SULLE EMOZIONI
(UNA CONOSCENZA SPESSO TACITA, NON CONSAPEVOLE)

LA CONOSCENZA DELLE EMOZIONI e L'INTELLIGENZA EMOTIVA
INIZIANO A SVILUPParsi MOLTO PRESTO (primi mesi di vita)

- A PARTIRE DALLE **PROPRIE ESPERIENZE EMOTIVE**,
- DALL'OSSERVAZIONE (e CONDIVISIONE) DI **QUELLE ALTRUI**
 - FAMILIARI, AMICI, PARTNER, CONOSCENZE, COLLEGHI...
 - FILM, ROMANZI, SAGGI...

L'INTELLIGENZA EMOTIVA SI PUO' SVILUPPARE
-IN BASE ALLE PROPRIE ESPERIENZE
- CON DEI TRAINING APPOSITI



LOST IN EMOTIONS

**ESSERE Emotivamente Intelligenti
CI AIUTA a PROVARE EMOZIONI
'MIGLIORI', PIU' FUNZIONALI per:**

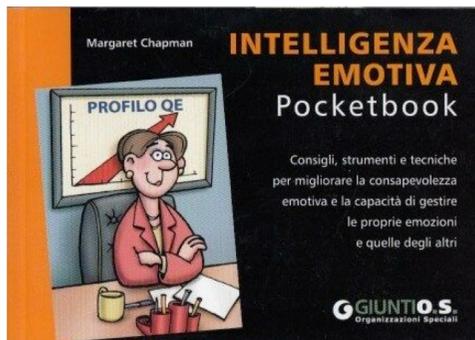
Il volume aiuta a:
utilizzare le emozioni per potenziare il pensiero, a comprendere meglio noi stessi (essere presenti e consapevoli);
controllare le emozioni;
essere più empatici;
essere positivi e auto-motivati
comunicare in modo efficace (...)



- **PROPRIO BENESSERE**, e di conseguenza per come lavoriamo, ci rapportiamo agli altri, ecc.
- **BENESSERE ALTRUI**

L'INTELLIGENZA EMOTIVA SI PUO' SVILUPPARE

- **IN BASE A ESPERIENZE, CONOSCENZE**
- **CON DEI TRAINING**

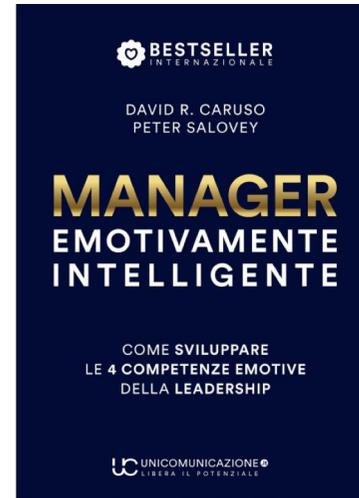


Esistono **molte manuali sull'Intelligenza Emotiva**
Che aiutano a sviluppare IE con l'ausilio di esercizi, analisi di casi, consigli pratici

Il volume fornisce consigli, strumenti ed esercizi



manuali sull'Intelligenza Emotiva



esercizi, informazioni e idee pratiche, mostra cosa puoi fare per aumentare la tua IE e quella delle persone con cui vivi e lavori.

- ⇒ potrai: esprimere al meglio le tue emozioni; liberarti dal giudizio degli altri e dalle emozioni negative; risolvere meglio i conflitti e orientarti verso nuovi obiettivi.
- ⇒ ti insegnerà a fare amicizia con le tue emozioni, accettare ogni tuo sentimento,
- ⇒ capire e saper gestire anche le emozioni altrui.

Sviluppare le 4 competenze emotive della leadership

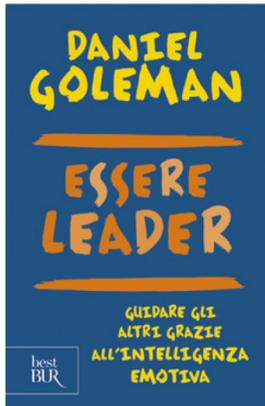
- le emozioni sul lavoro => sono importanti**
- sintonizzarsi con le proprie ed altrui emozioni
- gestirle al meglio => essere più efficace
- °emozioni ed empatia indispensabili per:
 - prendere buone decisioni;
 - evitare il sommarsi dei problemi;
 - affrontare i cambiamenti e avere successo.



LOST IN
EMOTIONS

Manuali: con l'ausilio di esercizi, case study e consigli pratici,

Daniel Goleman



Nella vita di tutti i giorni - in famiglia, nella vita di relazione, sul lavoro - la flessibilità creativa, la capacità di trovare nuove soluzioni a nuovi problemi sono doti sempre più indispensabili. Il nostro è un mondo fondato sul "lavoro di gruppo" e, in un gruppo, chiunque può dover essere leader.

Il leader efficace sa spingere chi gli sta intorno a dare il meglio di sé; sul lavoro sa creare quel valore aggiunto che consente di vincere le sfide che il mercato pone alle aziende, alle organizzazioni, alle persone che le animano.



Goleman dialoga con alcuni dei maggiori esperti nel campo della psicologia, dell'educazione e della scienza, allargando i confini del suo pensiero a diversi ambiti del sapere e fornendo al lettore interessanti spunti di riflessione.



Nell'ambiente di lavoro si manifesta con maggiore evidenza l'importanza di un'intelligenza che non sia solo una logica fredda e astratta, ma una combinazione armonica di diverse capacità.

È essenziale, per emergere, sapere stabilire rapporti costruttivi, affidarsi all'intuito, cogliere le correnti emotive che si stabiliscono tra le persone potenziando quelle positive e deviando quelle distruttive. Qualità indispensabili come l'ottimismo, l'adattabilità e lo spirito di iniziativa si possono apprendere e mettere in pratica.



**Esistono anche vari test di:
Competenze emotive e/o Intelligenza emotiva
e/o Quoziente emotivo**

Giunti Psychometrics > Risorse umane > Talent assessment > Intelligenza emotiva

Talent assessment
Personalità
Intelligenza emotiva
Motivazione e valori professionali
Attitudini e abilità
Leadership
Materiali per l'Assessment Center
Competenze digitali

Intelligenza emotiva

Questa sezione raccoglie strumenti multifattoriali volti a fornire un inquadramento delle **competenze emotive intrapersonali e interpersonali dell'individuo sulla base della sua intelligenza emotiva**. Sono strumenti utilizzati nel mondo delle risorse umane per selezionare persone capaci di sfruttare le risorse mentali superiori attraverso la **gestione efficace dell'emotività**, per la **valutazione del potenziale** e in fase di selezione, per rilevare la performance su compiti di tipo emotivo, anziché l'auto-percezione.

