

Intelligenza emotiva: come svilupparla per la tua leadership

5 competenze per sviluppare l'intelligenza emotiva.

Marketing & Leadership

5 competenze per sviluppare l'intelligenza emotiva

- **L'intelligenza emotiva** è un'abilità di vita. E' la capacità di riconoscere, utilizzare e gestire le tue emozioni. Sviluppare l'intelligenza emotiva significa aumentare le performance di ogni giorno per la tua leadership.
- L'emozione è una componente irrazionale, difficile da governare. Come controllare le emozioni? Come rimanere lucido di fronte alle avversità?



Perché è importante l'intelligenza emotiva?

- L'intelligenza emotiva è la più importante abilità delle soft skills.
- Collera, amore, rabbia sono solo alcune emozioni primarie. Quando vai fuori giri rischi di cadere nella solita trappola: diventi rigido come un palo. Sono attimi in cui non hai il controllo del tuo domani.

A cosa serve l'intelligenza emotiva

- **Per Daniel Goleman** educando le emozioni puoi controllare la tua vita. L'educazione parte nel riconoscere il trigger emotivo: il grilletto che rappresenta il passaggio dallo stato razionale a quello emotivo.
- **Per John Whitmore**, padre del coaching, l'intelligenza emotiva è la capacità di relazionarsi agli altri e con se stessi a partire dalla fiducia interiore.
- **Per Tim Gallwey**, autore del best seller "The inner game of tennis", la vita è fatta da un gioco interiore tra un Se1 (chi dice) e un Se2 (chi fa). **L'intelligenza emotiva sta nel disimparare a giudicarti (Se1) dando fiducia alle tue potenzialità (Se2).** Gallwey stabilisce l'equazione :

$$\text{Performance} = \text{Potenzialità} - \text{Interferenze}$$

Cos'è l'intelligenza emotiva.

“La capacità di controllare i sentimenti ed emozioni proprie ed altrui, distinguerle tra di esse e di utilizzare queste informazioni per guidare i propri pensieri e le proprie azioni”

Cosa significa avere intelligenza emotiva.

Cosa significa avere intelligenza emotiva:

- Educare le emozioni
- Riconoscere il grilletto emozionale
- Credere nelle proprie potenzialità
- Riconoscere le interferenze interiori che bloccano le tue potenzialità
- Conoscere il circuito delle emozioni

Il circuito delle emozioni

- **Per Daniel Kahneman**, il nostro pensiero è fatto da due sistemi:
 - sistema 1: impulsivo, associativo (adora saltare alle conclusioni), automatico, inconscio (non sa perché fa quello che fa), veloce, ecologico ed economico (spreca letteralmente poca energia, cioè glucosio). E' quello che sceglie.
 - sistema 2: è consapevole, lento, se non addirittura pigro, faticoso da avviare, riflessivo, educabile ed educato, costoso in termine di consumo energetico.

Il circuito delle emozioni

- **Per Paul Donald MacLean** il cervello umano è suddiviso in tre parti: rettile, limbico emozionale, razionale.
- **Per Joseph LeDoux** le emozioni nascono nel cervello emotivo, in particolare concentrato nell'amigdala e a tutti i sistemi ad esso collegati.



Il circuito delle emozioni - Marketing & Leadership

Come sviluppare le 5 competenze dell'intelligenza emotiva.

1. Responsabilità: superare la paure delle decisioni
2. Forza di volontà per migliorare la tua vita
3. Coscienza
4. Competenze personali
5. Competenze sociali



Responsabilità per gestire le emozioni.

Responsabilità è saper scegliere davanti ad una decisione critica, difficile, complessa, estrema o istintiva. Di fronte ad carico emotivo, la prima responsabilità è riconoscere la forma emotiva più importante: la paura. Per Giorgio Nardone in "La paura delle decisioni" le forme più importanti di paura sono:

- La paura di sbagliare
- La paura di non essere all'altezza
- La paura di esporsi
- La paura di non avere o perdere il controllo
- La paura dell'impopolarità
- Si costruisce quello che poi si subisce

Come si apprende l'intelligenza emotiva: la forza di volontà.

- La domanda è legittima: **come si apprende l'intelligenza emotiva?** Kelly McGonigal nel suo libro "La forza di volontà" scrive sulla forza della volontà come una scienza. Un cambiamento non nasce da tentativi fasulli ma da un attento processo.



Come si acquisisce l'intelligenza emotiva: la tua coscienza.

- **La coscienza è la percezione che hai di te e della realtà che ti circonda.**
- Per John Whitmore, la coscienza è il prodotto dell'attenzione mirata, della concentrazione e della chiarezza. La presa di coscienza si sviluppa rapidamente con la giusta pratica e applicazione. Il coaching è un ottimo strumento per farla emergere.
- Per sviluppare il tuo livello di coscienza inizia con la respirazione e meditazione. Leggi, studia, partecipa alle formazioni nel tuo settore. In generale l'attività di crescita della coscienza rientra nel tuo self empowerment. Inizia a porti degli obiettivi che devi raggiungere.

Consapevolezza di sé

- Avere consapevolezza di sé significa avere profonda comprensione delle tue emozioni, delle doti e dei limiti distintivi della propria personalità. Il leader consapevole di sé è pienamente cosciente dei propri valori, sogni e obiettivi. Sviluppare la consapevolezza del proprio sé comporta:
 - Consapevolezza del proprio stato emotivo
 - Accurata autovalutazione
 - Fiducia in se stessi
- L'indice più significativo dell'auto consapevolezza è una tendenza alla riflessione introspettiva e alla ponderatezza. Trova il tempo per riflettere con calma per prendere decisioni ponderate e non d'impulso.

Gestione di sé

- Goleman definisce la gestione di sé come una sorta di *continua conversazione anteriore*. E' quella componente dell'intelligenza emotiva che ci affranca dall'asservimento alle nostre emozioni.
- **La gestione di sé conferisce** lucidità mentale alla leadership. Impedisce alle emozioni negative di deviare il nostro percorso. *Un leader non può gestire in modo efficace le emozioni altrui senza avere prima un pieno controllo sulle sue.*
- I leader che dominano le proprie emozioni riescono a cavalcare l'onda del cambiamento, aiutando la propria azienda ad **adeguarsi e a stare al passo con i tempi**. Una leader efficace richiede la medesima capacità di dominare i propri tumulti interiori dando piena espressione a emozioni positive

Consapevolezza sociale

- La consapevolezza sociale, in particolare l'empatia, è alla base della fase successiva del compito primario della leadership: **creare risonanza**. Sintonizzandosi sui sentimenti degli altri, un leader può parlare e agire in maniera appropriata, indipendentemente dalla situazione che debba affrontare.
- Un leader che manca di empatia risulta stonato. Le sue azioni innescano reazioni negative. L'empatia, ovvero la capacità di ascoltare gli altri e di considerare le situazioni dal loro punto di vista, consente ai leader di sintonizzarsi sui canali emozionali che creano risonanza.

Gestione delle relazioni

In questo punto dell'intelligenza emotiva rientrano gli strumenti più comuni della leadership:

- capacità di persuasione
- gestione dei conflitti
- spirito collaborativo
- *L'arte di gestire le relazioni interpersonali affonda le radici nella sincerità, nell'azione dettata da sentimenti autentici.*

fine