

# 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 :

**Performance = Potenzialità - 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.





# 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