

**TEMA DELLA SETTIMANA
AL CENTRO DI PSICOLOGIA
DELLA SALUTE:
L'INTELLIGENZA EMOTIVA.**



La Bussola delle Emozioni

Una guida pratica per navigare nelle relazioni,
superare i conflitti e stare bene con gli altri.

Workshop di Intelligenza Emotiva



Cos'è l'Intelligenza Emotiva?

Non si tratta del quoziente intellettivo classico, ma della capacità di capire e gestire i sentimenti per vivere meglio. Immaginala divisa in due direzioni:

Lo Specchio (Guardare Dentro)



- **Capire se stessi:** Riconoscere e accettare le proprie emozioni senza giudicarsi.
- **Gestirsi:** Saper regolare le proprie reazioni per adattarsi alle diverse situazioni della vita.

La Finestra (Guardare Fuori)



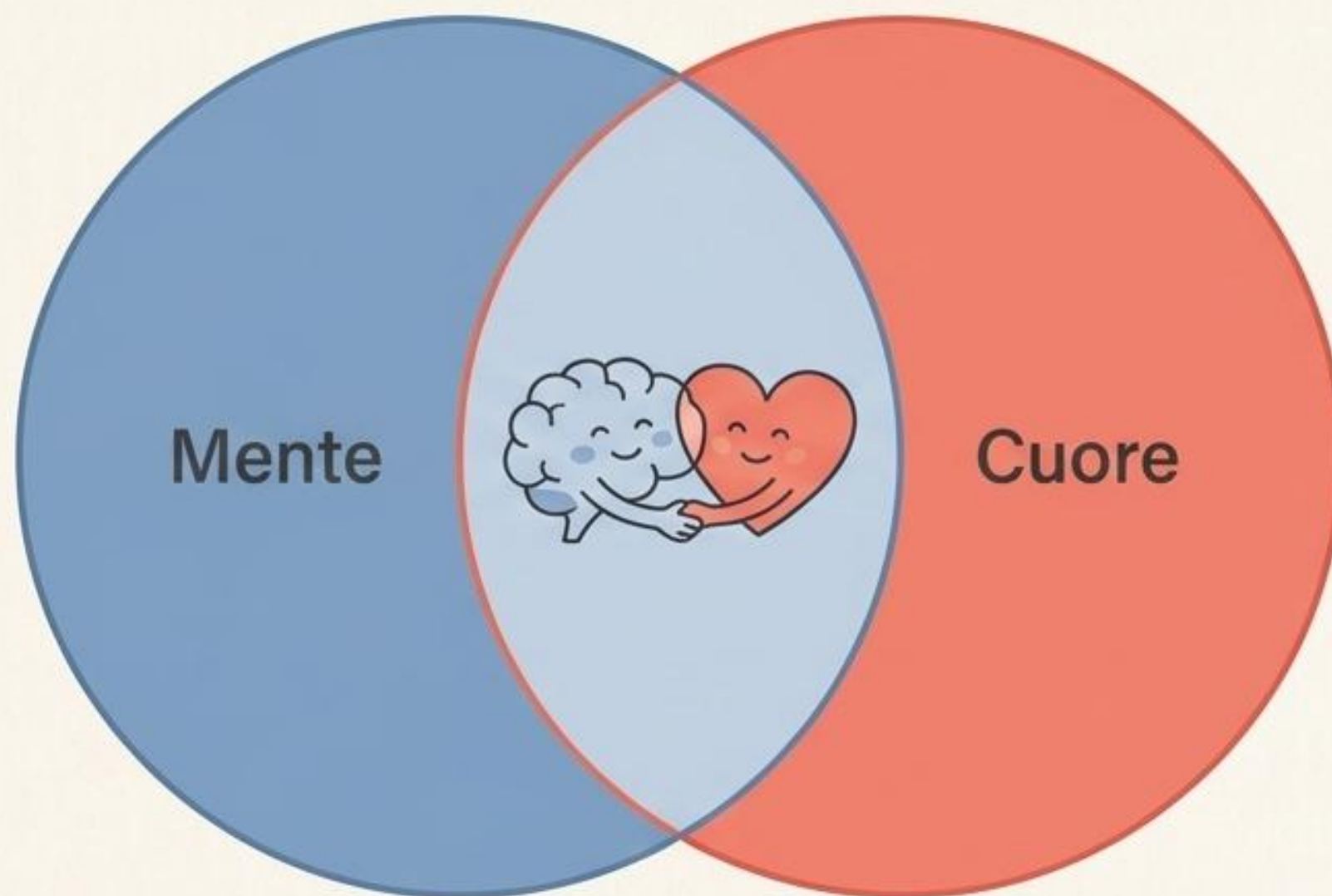
- **Capire gli altri (Empatia):** Mettersi nei panni degli altri e percepire cosa provano.
- **Gestire le relazioni:** Creare e mantenere legami positivi, comunicando in modo efficace.

Senza queste capacità, rischiamo quello che Goleman chiama "analfabetismo emozionale"—non saper leggere né il nostro cuore né quello degli altri.



Guidare con il Cuore

La leadership non è comandare. È guidare le persone che abbiamo accanto in modo etico per raggiungere uno scopo comune—che sia in famiglia, a scuola o al lavoro.



1. Ricettività:

Dare spazio agli altri. Accogliere i pensieri e gli stati d'animo di chi ci sta di fronte senza interrompere.



2. Ascolto e Affetto:

Ascoltare attivamente per creare una connessione sicura basata sulla sensazione di essere compresi.



3. Empatia:

Accogliere il mondo emotivo dell'altro e capirlo all'interno della sua situazione, non della nostra.



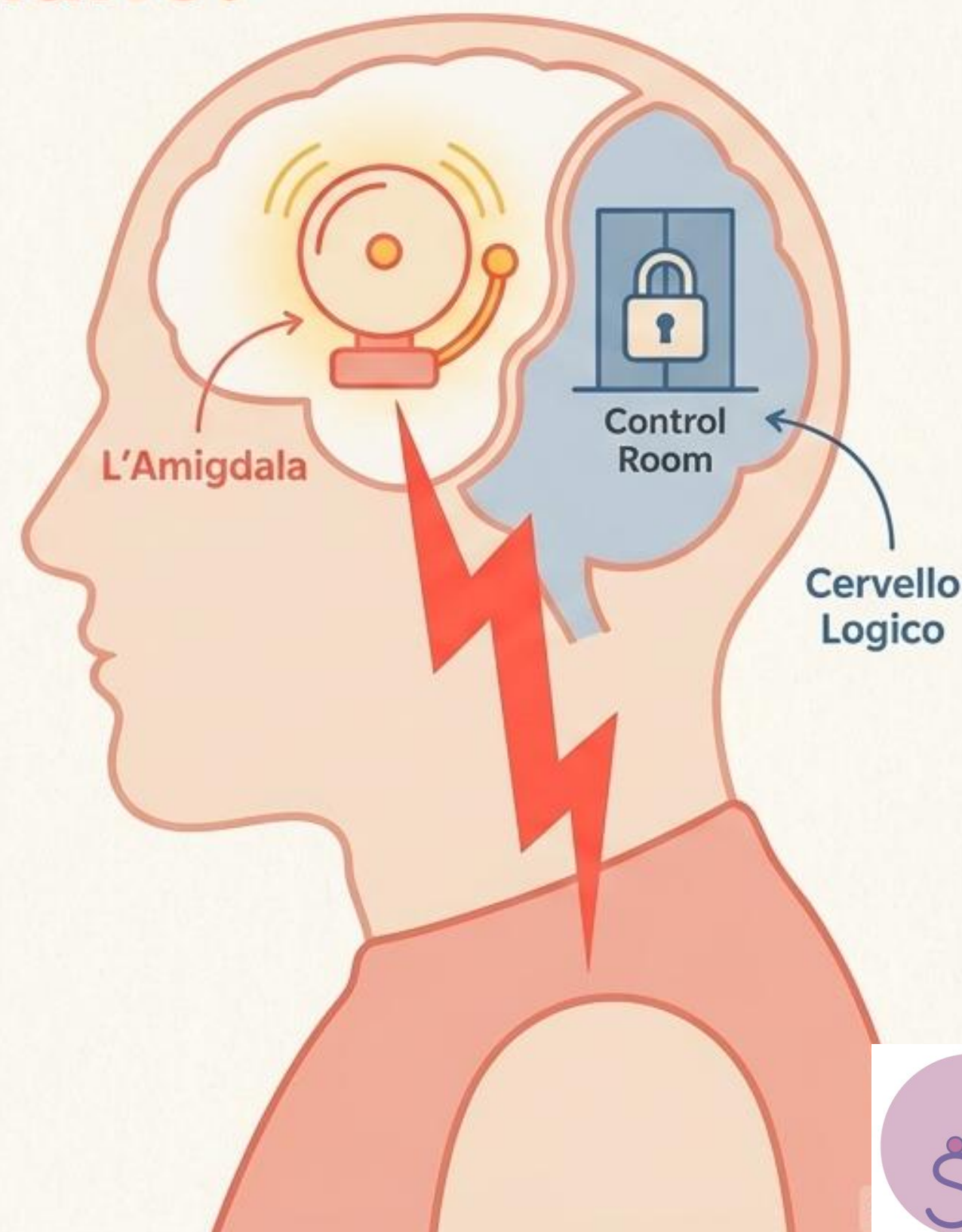
Quando le Emozioni Scoppiano: Il Sequestro Emotivo

Perché a volte perdiamo il controllo
e diciamo cose di cui ci pentiamo?

Il Cervello delle Emozioni (L'Amigdala): È una parte antica del nostro cervello. Il suo lavoro è proteggerci. Valuta ogni situazione: se percepisce un "pericolo" (anche solo una parola sbagliata in una discussione), fa scattare l'allarme.

Il Cortocircuito: In pochi secondi, la reazione emotiva diventa immediata e sproporzionata. L'emozione "sequestra" la nostra mente logica. Smettiamo di ragionare e passiamo all'attacco o alla fuga.

Non sei tu che sei cattivo, è il tuo allarme interno che ha preso il comando.



Come Spegner l'Allarme in Pochi Secondi

Quando sei in pieno sequestro emotivo, la logica non funziona. Ecco il protocollo di emergenza per riprendere il controllo:



Passo 1: Respira

Migliora l'ossigenazione del cervello. Respirare profondamente riduce fisicamente gli ormoni dello stress in circolo.



Passo 2: Osserva

Sii consapevole di cosa sta facendo il tuo corpo. Ti stai bloccando? Vuoi attaccare o fuggire? Riconoscerlo è il primo passo per fermarlo.



Passo 3: Cambia Parole

Scegli schemi linguistici semplici. Usa frasi in "prima persona" (es. "Io mi sento..." invece di "Tu sei..."). Evita negazioni, colpevolizzazioni o ordini che alimentano l'allarme.



La Tua Bussola Interiore (Il Modello Bar-On)

Come facciamo a misurare come stiamo viaggiando? Immagina l'intelligenza emotiva come una bussola a 5 punte che ti orienta nelle difficoltà:



Il Metodo RULER: 5 Passi per la Padronanza

Un percorso graduale per gestire ogni tipo di emozione.
Non puoi arrivare in cima se salti i primi gradini.



Strumento 1: La Mappa a Colori delle Emozioni (Mood Meter)

Non esistono emozioni "sbagliate", ma solo diversi livelli di energia e piacevolezza.
In quale quadrante ti trovi adesso?



Strumento 3: I Meta-Momenti

Il potere di mettere in pausa la vita reale.



Tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio. In quello spazio risiede la nostra libertà di scegliere come agire.



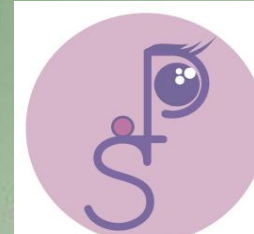
Strumento 4: Il Blueprint

La guida per riparare le relazioni dopo una tempesta.

Non importa quanto siamo intelligenti emotivamente, i litigi succederanno. Il Blueprint è un metodo o questionario usato per capire cosa è andato storto, senza cercare un colpevole.

Le Domande del Blueprint:

1. **L'Analisi:** Quali sono state le cause scatenanti del litigio? (Cosa ha fatto scattare l'allarme?)
2. **L'Esperienza Emotiva:** Come ci siamo sentiti durante il contrasto? (Uso del Mood Meter per mappare le emozioni).
3. **La Soluzione:** Quali azioni concrete possiamo attuare subito per risolvere il conflitto e monitorare il nostro benessere emotivo nel tempo?



La Tua Cassetta degli Attrezzi: Quando Usare Cosa

Un cruscotto riassuntivo per la tua navigazione emotiva quotidiana.

Momento	Situazione	Strumento Ideale
Ogni giorno (Check-in)	Per capire come sto e comunicarlo agli altri.	Il Mood Meter (Mappa a colori).
In tempo di pace	Per creare un ambiente sicuro e prevenire incomprensioni.	Il Contratto Emozionale (Accordo sui sentimenti).
Un attimo prima del disastro	Sento che l'amigdala sta prendendo il controllo.	Il Meta-momento & Respirazione (Pausa e ossigeno).
Dopo un litigio	Abbiamo discusso e dobbiamo riparare il legame.	Il Blueprint (Analisi e soluzioni).

**L'intelligenza emotiva non è un dono di natura, è un muscolo.
Più usi questi strumenti, più la tua navigazione diventerà sicura.**

