



Intelligenza delle Emozioni

Consapevolezza emotiva, relazioni più efficaci

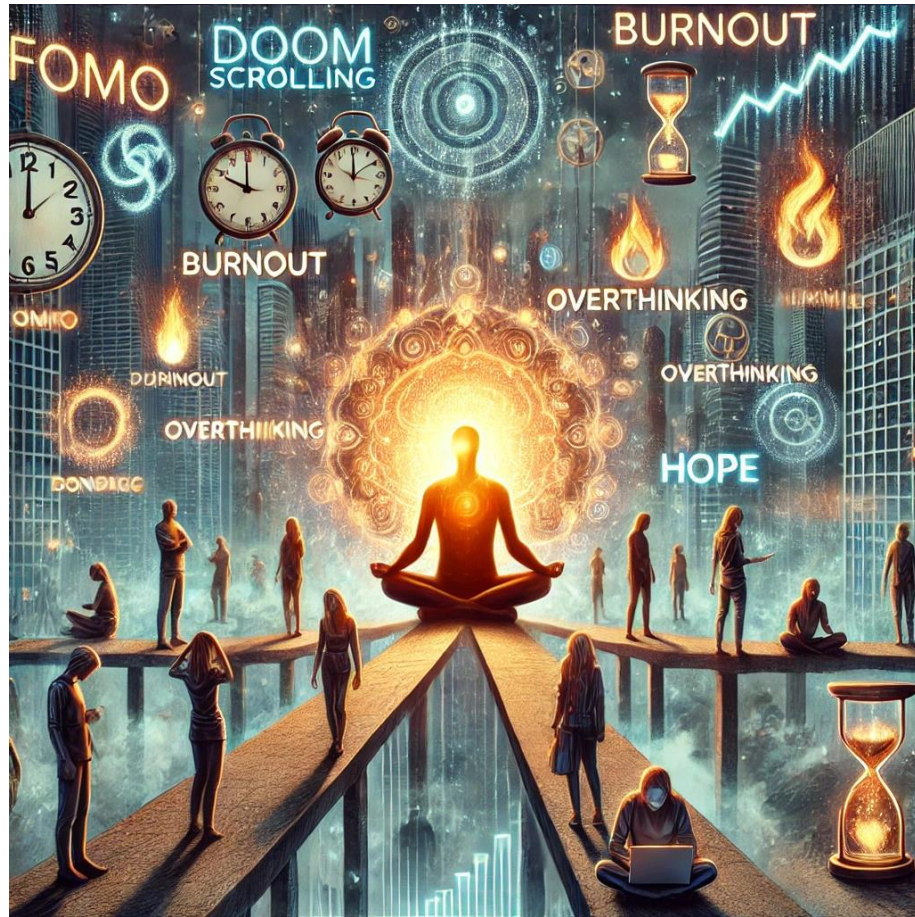
Perché le emozioni oggi?

Nel vortice accelerato della società **contemporanea**, le emozioni rappresentano un territorio complesso e paradossale.

Da un lato, viviamo in *un'epoca che ha sdoganato l'espressione emotiva*, liberandola dai rigidi schemi del passato; dall'altro, ci troviamo immersi in dinamiche **sociali e tecnologiche** che influenzano, modificano e talvolta **complicano il nostro rapporto con la sfera emotiva**.



Perché le emozioni oggi?



L'accelerazione dei ritmi di vita, la precarietà lavorativa, l'incertezza economica e i cambiamenti climatici hanno generato *nuove forme di ansia e stress cronico*.

Allo stesso tempo, il benessere emotivo è diventato un valore culturale centrale, con una crescente attenzione alla salute mentale e alla **consapevolezza emotiva**

La società contemporanea ha sviluppato nuovi vocabolari per descrivere esperienze emotive complesse. Termini come "FOMO" (fear of missing out), "burnout", "doom scrolling" o "solastalgia" (disagio causato dai cambiamenti ambientali) descrivono stati emotivi specifici del nostro tempo



Perché le emozioni oggi?

In un mondo caratterizzato da complessità crescente, **l'alfabetizzazione emotiva diventa una competenza essenziale.**

Le emozioni, lungi dall'essere fenomeni puramente privati, sono profondamente intrecciate con i **contesti sociali, culturali, economici e tecnologici.**

Navigare questo complesso paesaggio emotivo richiede **consapevolezza critica e nuove forme di intelligenza affettiva.**



L'intelligenza delle emozioni

"Le emozioni non sono semplici impulsi irrazionali, ma contengono in sé giudizi di valore e valutazioni cognitive. Esse sono forme di comprensione intelligente, strettamente connesse con le nostre convinzioni etiche più profonde e rappresentano un modo essenziale attraverso cui riconosciamo il nostro bisogno reciproco e la nostra incompletezza.»

L'intelligenza delle emozioni

Martha Nussbaum



L'intelligenza delle emozioni

Questa è la nostra prospettiva sulle emozioni che non sono quindi solo una manifestazione irrazionale di un sentito interno, ma di più l'espressione di un pensiero, un modo di guardare il mondo, un modo di stare al mondo.

Sulla base di questa convinzione abbiamo costruito degli strumenti, per individui e gruppi, che generino consapevolezza sempre più ampia da portare nella vita di tutti i giorni, compreso nel contesto di Lavoro





L'intelligenza delle emozioni

Le emozioni in laboratorio



IdE Lab

- Laboratorio introduttivo su IdE
- Format di 1,5 gg
- Obiettivo è quello di introdurre alla prospettiva IdE e cominciare a coglierne gli elementi utili
- La forma laboratoriale consente di alternare momenti di presentazione dei modelli a sperimentazione attraverso test, dialoghi, *role play*

Le emozioni come forma di intelligenza

Autoconsapevolezza: riconoscere le proprie emozioni

Autoregolazione: gestire le emozioni difficili

Motivazione intrinseca: utilizzare le emozioni come energia

Empatia: comprendere e rispondere alle emozioni altrui

Decodificare un'emozione recente

Esplorare attraverso caso concreto come le emozioni abbiano guidato, e con quale esito, le decisioni



Parla come *senti*

- Laboratorio per team su IdE
- Format di 1,5 gg
- Obiettivo è quello di supportare la creazione di un contesto emozionale consapevole e fattivo nel team
- La forma laboratoriale consente di alternare momenti di presentazione dei modelli a sperimentazione attraverso test, dialoghi, *role play*

Le emozioni come forma di intelligenza

Il «vocabolario» delle emozioni per essere consapevoli e fattivi.

La mappa emozionale del team: conoscersi per collaborare

Le emozioni per:

- analizzare il contesto
- risolvere problemi
- innovare
- decidere



Lead by *emotion*

- Laboratorio per manager, capi, coordinatori su IdE
- Format di 1,5 gg
- Obiettivo è quello tematizzare l'intelligenza delle emozioni nel contesto della leadership
- La forma laboratoriale consente di alternare momenti di presentazione dei modelli a sperimentazione attraverso test, dialoghi, *role play*

Le emozioni come forma di intelligenza

Il «vocabolario» delle emozioni per essere consapevoli e fattivi.

Il leader «ascolta» le emozioni quando:

- assegna obiettivi
- valuta la performance
- dà feedback
- gestisce meeting

Le conversazioni critiche: cosa sono e come attraversarle con l'aiuto dell'IdE



EmotiTech

- Seminario su IdE applicata al rapporto persona/tecnologia
- Format di 0,5 gg
- Obiettivo è quello approcciare la questione tecnologica attraverso il filtro di IdE
- La forma laboratoriale consente di alternare momenti di presentazione dei modelli a sperimentazione attraverso test, dialoghi, *role play*

Le emozioni come giudizi di valore
emozioni e valutazioni degli oggetti esterni come questo si applica alle tecnologie

L'interfaccia emotiva
come il design tecnologico evoca risposte emotive specifiche

Vulnerabilità e tecnologia
vulnerabilità e *flourishing* umano nell'era digitale

L'intelligenza emotiva artificiale
riconoscimento emozionale e tecnologie empatiche

Eudaimonia tecnologica
verso un'integrazione armoniosa tra emozioni umane e strumenti digitali



Emotional Dialogue

- Percorso one2one basato sul modello dell'IdE
- Si tratta di percorsi che hanno come focus temi tipici del lavoro: performance, relazioni, sviluppo ecc.
- Ma anche sensazione crescente di stress, fatica mentale, peso emotivo
- Gli operatori sono coach, counselor e psicoterapeuti che hanno competenze ed esperienza



"Le emozioni tracciano il paesaggio della nostra vita sociale e morale. Come forme di consapevolezza, esse sono, per questa ragione, anche valutazioni. Esse ci legano a cose che consideriamo importanti, ma che non controlliamo pienamente.»

Martha Nussbaum

