

Intelligenza Emotiva & Business

Workshop

Created by
Feliziano Crisafulli
Giuliano Bottelli
Marco Giannetti

Mi interessa l'intelligenza emotiva?



Pensate a 4 dimensioni della vostra vita
benessere, efficacia, relazioni,
qualità di vita
C'è ne uno dove vedi un
cambiamento che ti piacerebbe
fare?

Mi interessa l'intelligenza emotiva?



NOMINA 5 EMOZIONI CORRELATE ALL'AREA SCELTA



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Mi interessa l'intelligenza emotiva?



Adesso scrivi un pò di emozioni sul quadrante che hai scelto. Prima scrivi 5 emozioni che colleghi attualmente a quel quadrante. Poi scrivi 5 emozioni che ti piacerebbe provare.

5 EMOZIONI CHE SENTO ADESSO

5 EMOZIONI CHE VORREI SENTIRE

Argomenti della prima giornata



1. perché EQ è importante?
2. Rapporto EQ - IQ
3. Il Cervello e le emozioni
4. Miti su EQ
5. Alfabetizzazione Emotiva
6. Una finestra di opportunità
7. Il tuo Brain Brief Profile
8. Diversità e Collaborazione

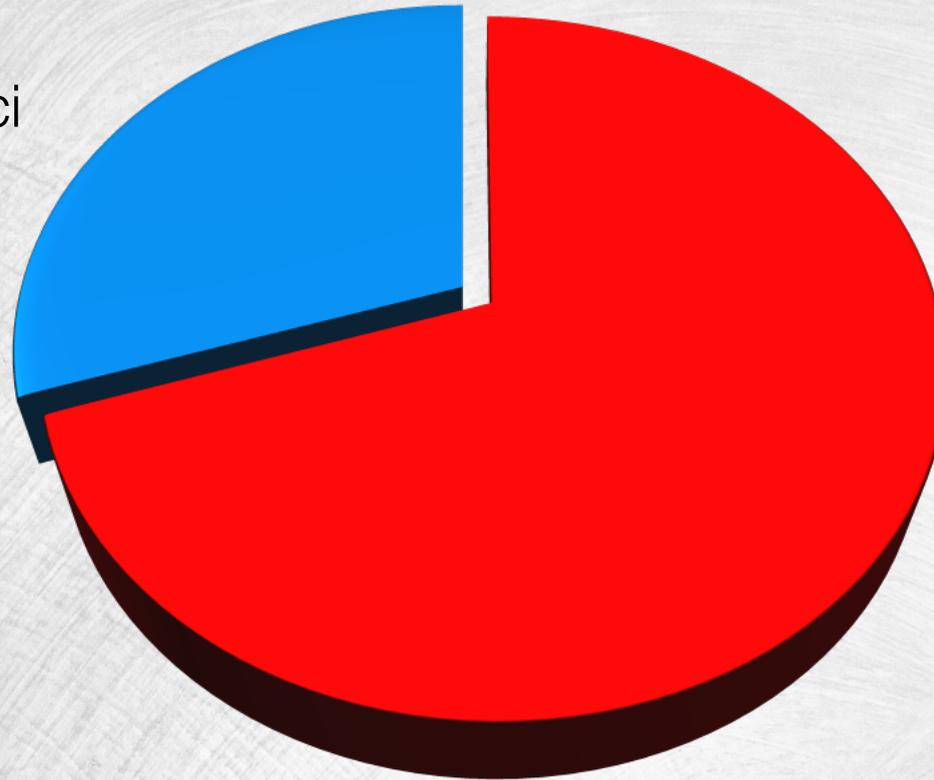
Perché?

L'aumento della complessità richiede una maggiore capacità. Se vogliamo leader in grado di affrontare le sfide di oggi, promuovere l'innovazione e creare organizzazioni in cui le persone prosperino e, come mostrato in numerosi casi di studio, quando i leader e i team si concentrano sulla crescita e sull'utilizzo dell'intelligenza emotiva, ottengono risultati migliori.

L'X-Factor nella performance



Problemi economici
e tecnici
30%

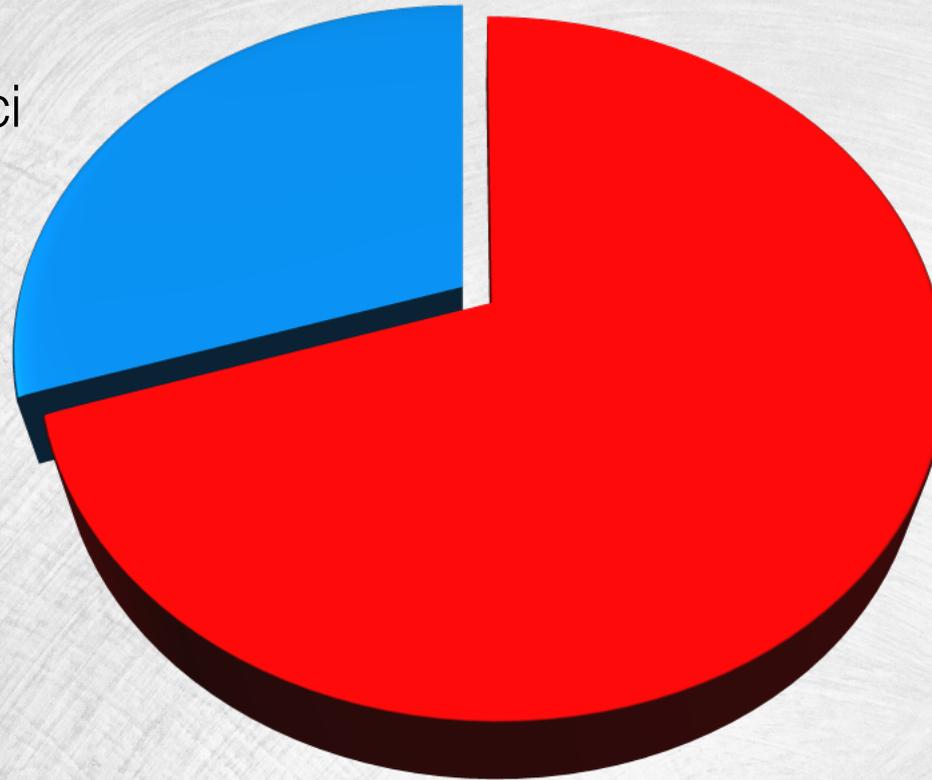


Fonte: Freedman (2016) - www.6seconds.org/case

L'X-Factor nella performance



Problemi economici
e tecnici
30%



Personal / Relational
problems
70%

Nelle organizzazioni di tutto il mondo, le persone affermano che le maggiori sfide che si trovano ad affrontare sono legate alla gestione delle persone e la relazione con esse. Il punto critico è il cosiddetto “fattore umano della performance”!

Fonte: Freedman (2016) - www.6seconds.org/case

Che impatto hanno le emozioni su di te?



Descrivi delle circostanze in cui...

**LE EMOZIONI HANNO AVUTO UN IMPATTO POSITIVO,
SONO STATE FUNZIONALI PER TE**

**LE EMOZIONI HANNO AVUTO UN IMPATTO NEGATIVO,
SONO STATE DIS-FUNZIONALI PER TE**



Il 64% delle persone fatica a identificare il proprio stato emotivo.

“Essere più intelligenti con le emozioni”

A portrait of Peter Salovey, a man with grey hair and glasses, wearing a dark suit, white shirt, and blue patterned tie.

People in good moods are better at inductive reasoning and creative problem solving.

— *Peter Salovey* —

AZ QUOTES

Come impattano le emozioni

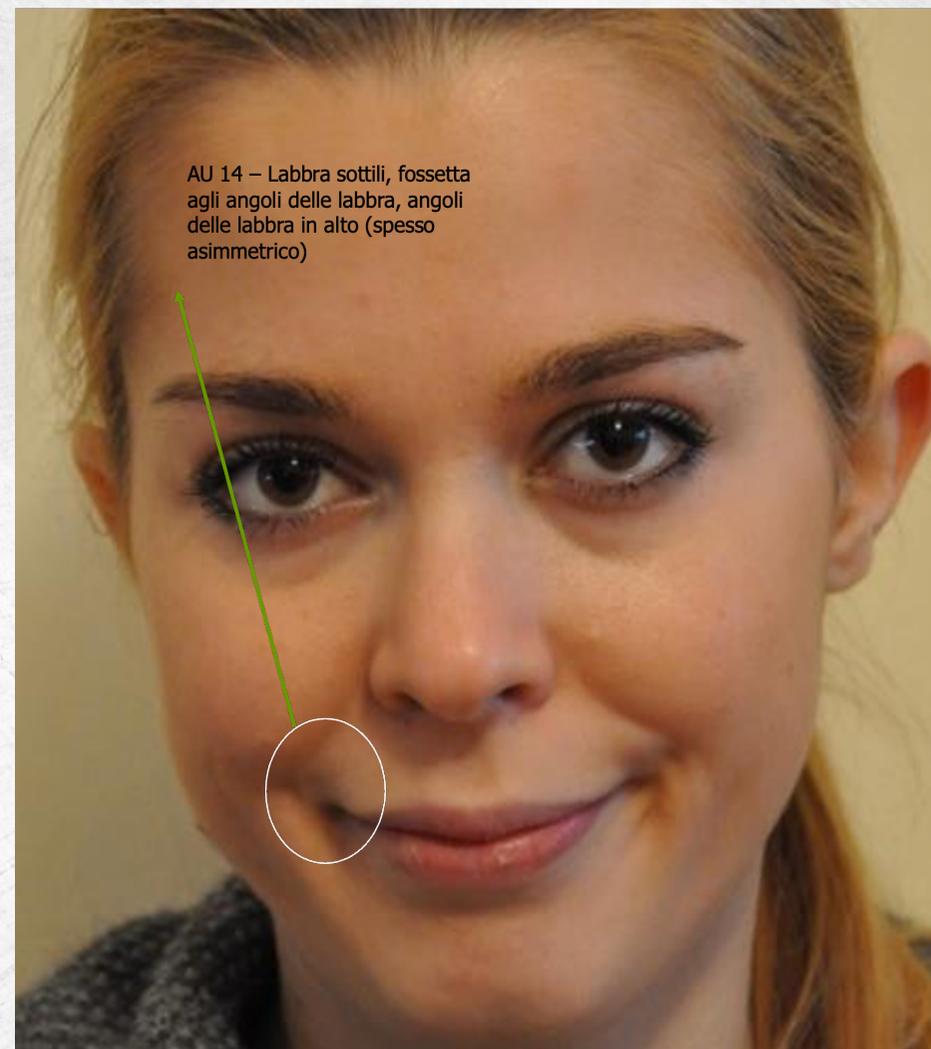
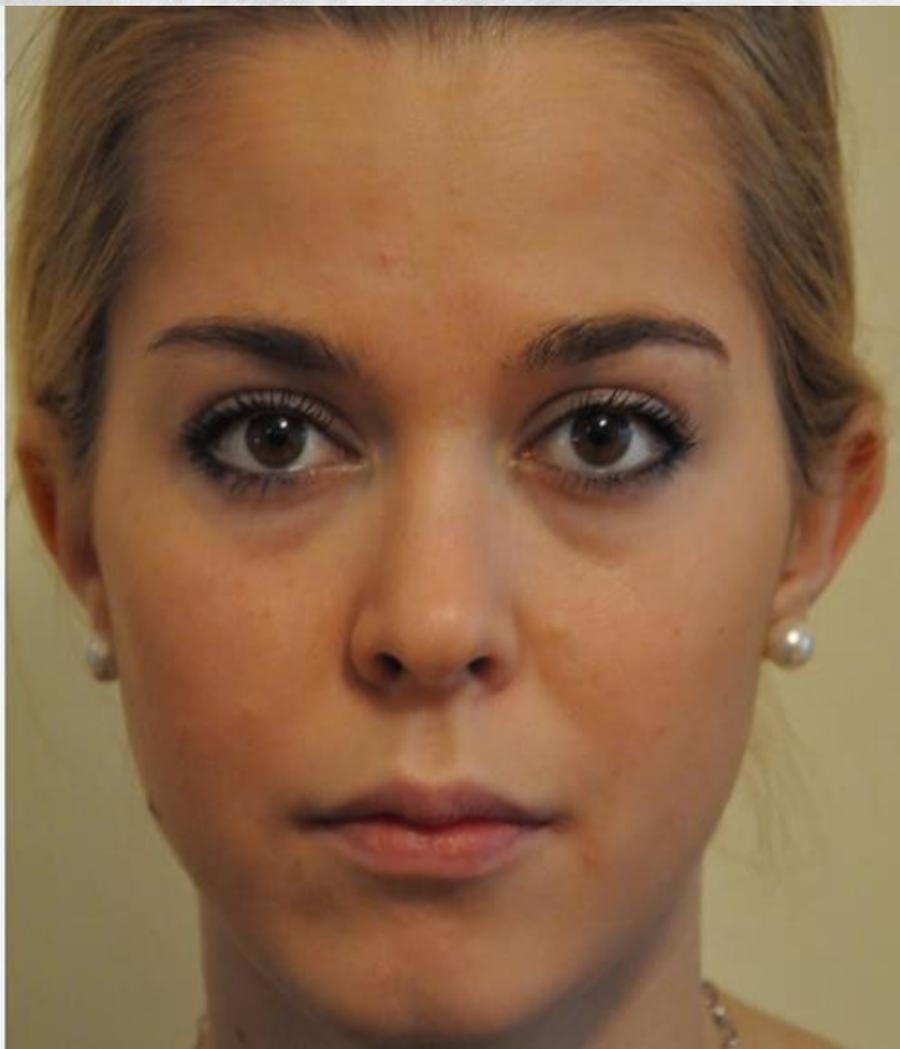


Ogni Parte di un'Informazione è filtrata dal nostro stato emozionale corrente



E cosa percepiamo riguardo noi stessi e gli altri viene condizionato da questa condizione emotiva

Che messaggi sto trasmettendo?



Le emozioni aiutano a prendere buone decisioni



Quando usiamo la nostra intelligenza emotiva?

Cosa contengono le emozioni?

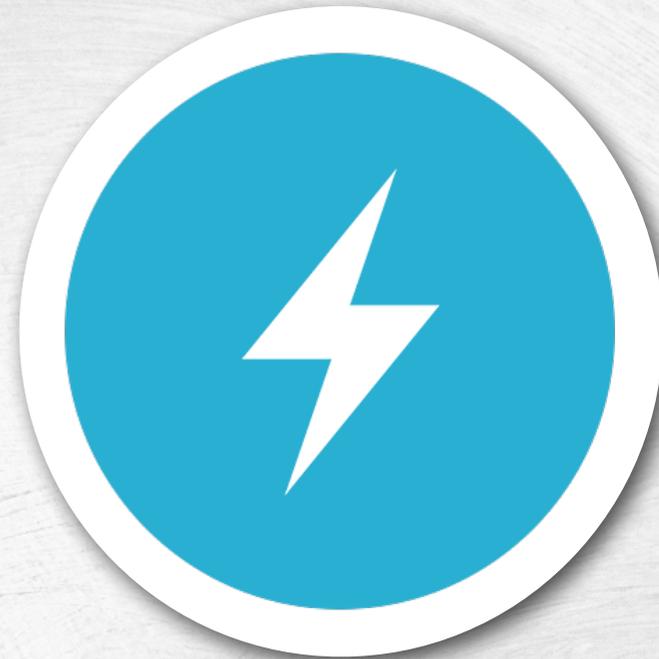


Informazione



&

Energia



3 passi per usare l'intelligenza

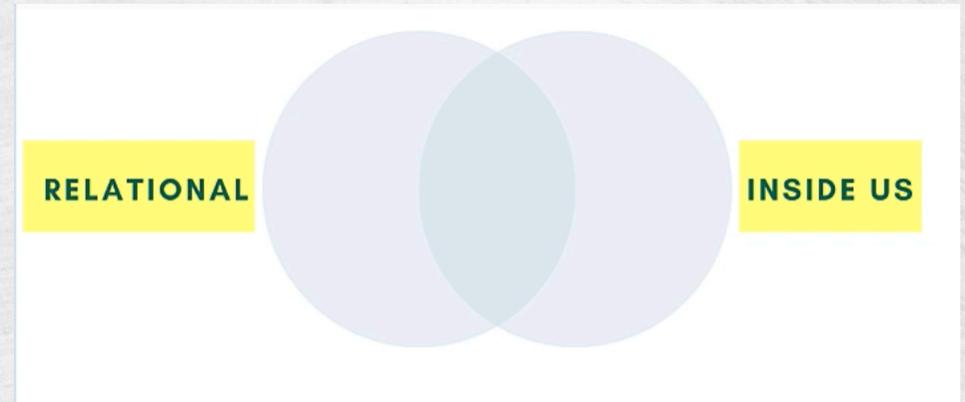


1. **Raccogliere** i Dati accuratamente
2. Dare un **senso** ai Dati
3. Trovare soluzioni a **Enigmi**

Esempi di Dilemmi Emotivi



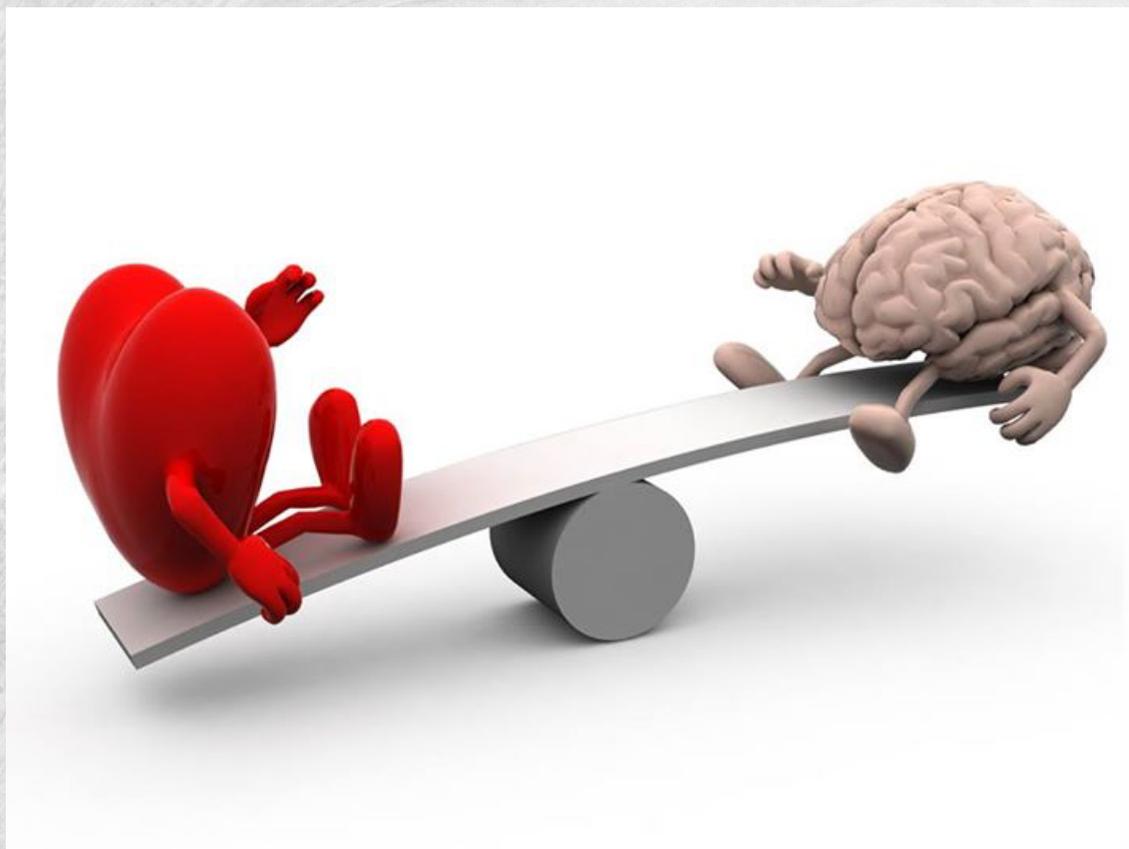
- Come costruire un'alleanza
- Come risolvere un conflitto
- Come trovare una strada in mezzo alla complessità
- A cosa dare priorità
- Come recuperare energia per se stessi



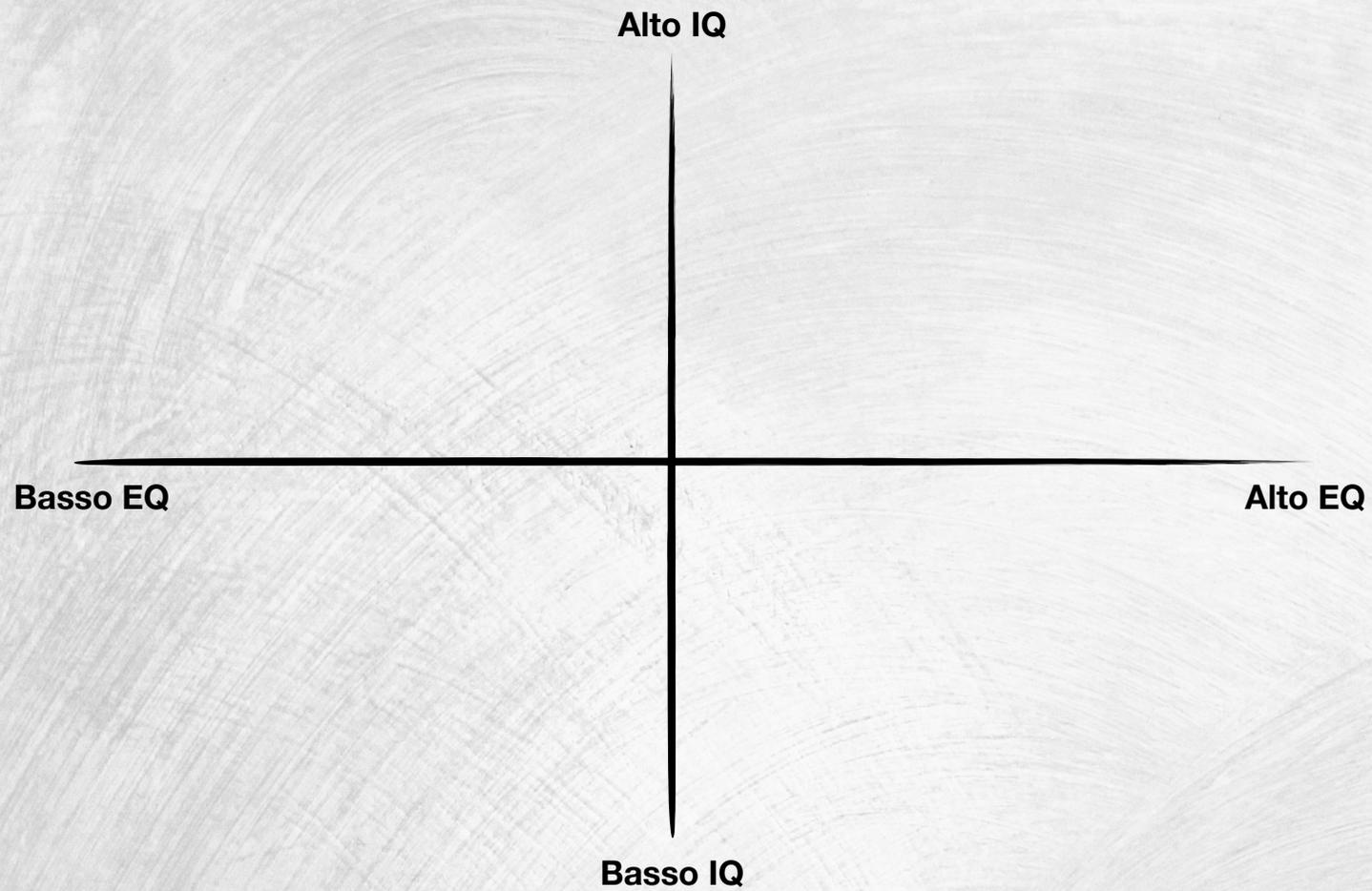
Eq & IQ sono correlate



Non sono in contrapposizione...



Mapping IQ e EQ



Innalzare l'Alfabetizzazione Emotiva



La Tristezza è diversa dalla Nostalgia, che è diversa dal disappunto, che è diverso dall'ansia, ecc. Ci sono alcune similitudini su come possiamo sentire queste emozioni. Ma tra frustrazione, rabbia, fastidio, irritazione c'è un pò di differenza e sviluppando la nostra alfabetizzazione emozionale usiamo le nostre capacità linguistiche che sono parte dell'IQ. Così creiamo un collegamento con la capacità emozionale, del percepire le emozioni che proviamo e diamo loro un senso.

Innalzare l'Alfabetizzazione Emotiva

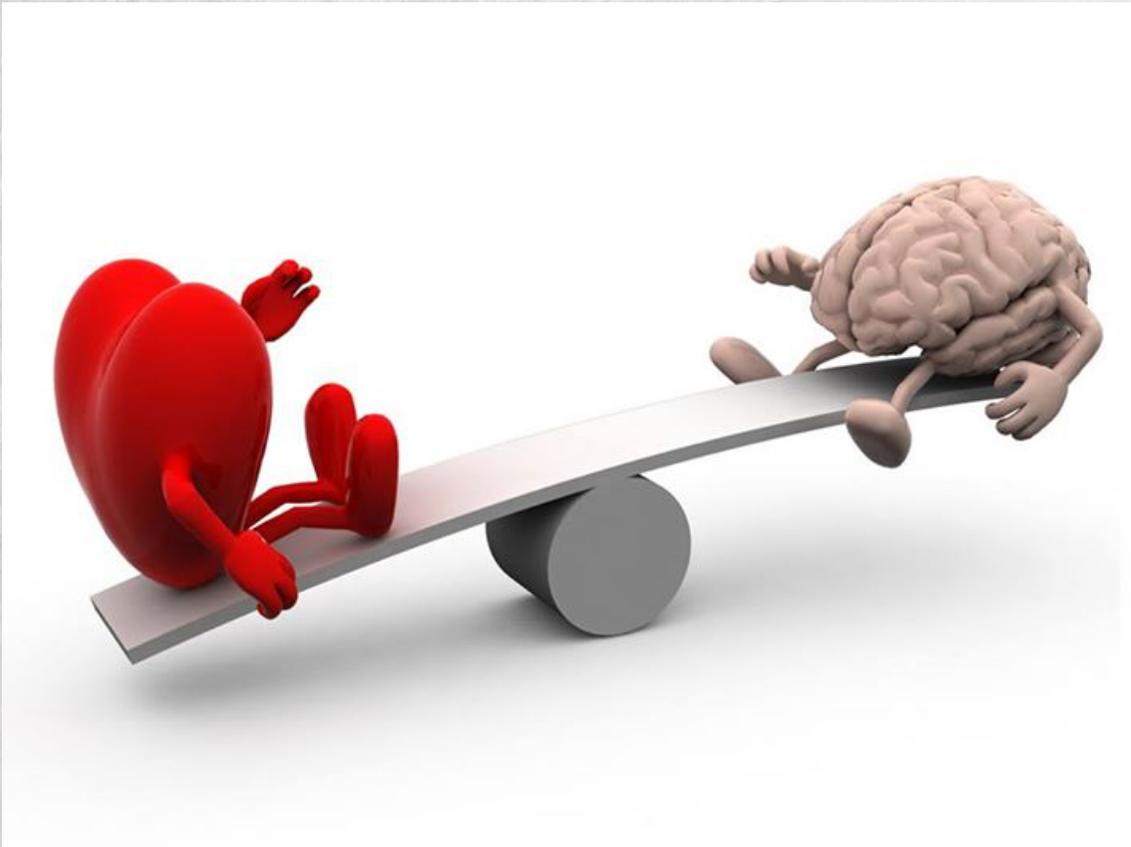


Creiamo un ponte tra i diverse centri di processo del cervello, come l'area del linguaggio e quella limbica

Intelligenza Emotiva - EQ



SI MISURA, SI APPRENDE, SI MIGLIORA

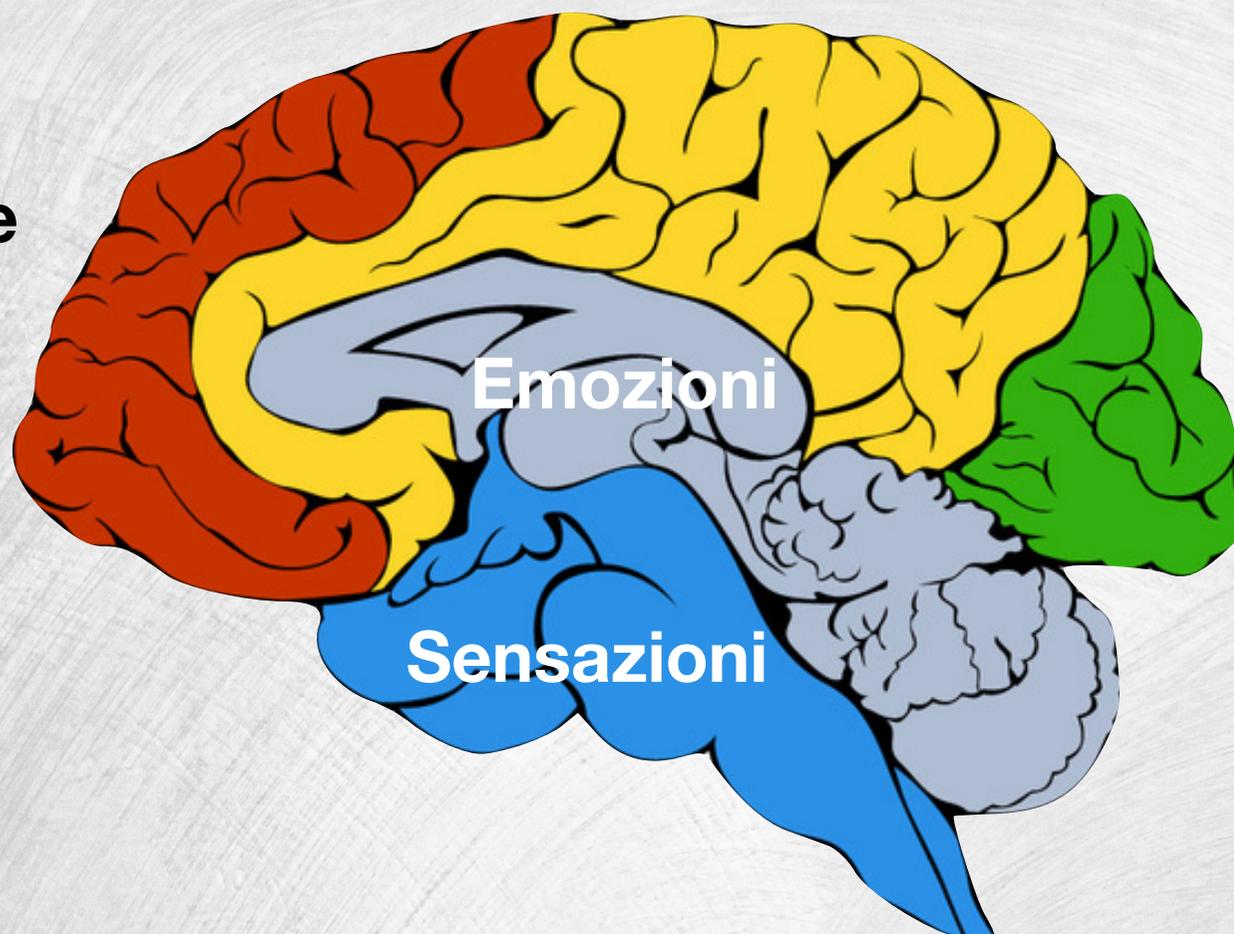


- Rilevante per
- lavoro in team
 - risposta a crisi
 - successo
 - felicità

Come funziona il cervello



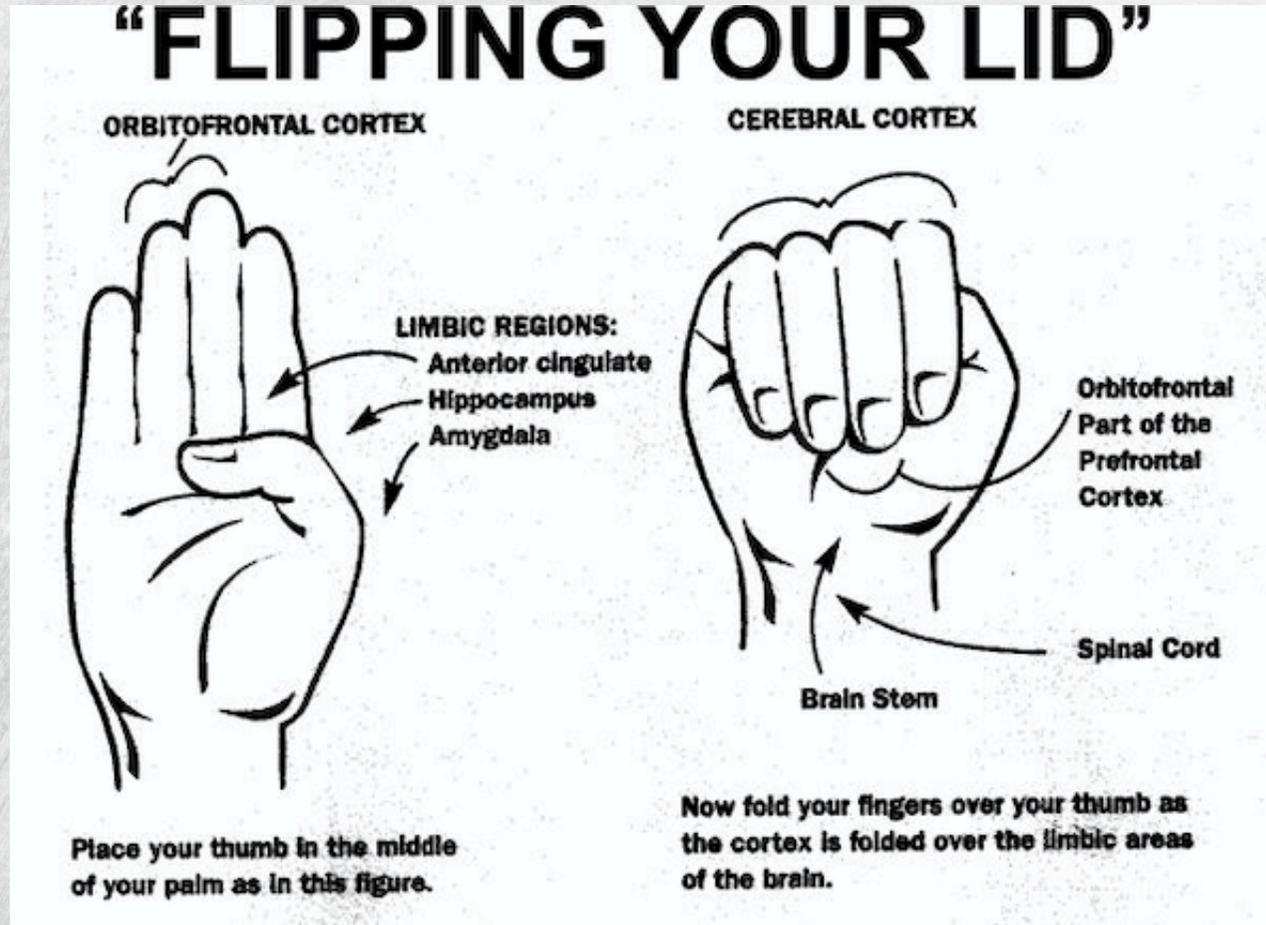
**Pensiero
Razionale**





<https://www.youtube.com/watch?v=OLOr-srRk40&t=9s>

Il modello manuale del cervello del Dr. Siegel



EI = Essere Intelligenti con le Emozioni



PIU' CONSAPEVOLEZZA. PIU' INTENZIONALITÀ. PIU' SENSO DI SCOPO



La capacità di unire pensiero e emozione per prendere decisioni ottimali in ogni campo della vita

Sfatiamo i “Miti” sulla intelligenza emotiva?



Mito EQ#1 - (non è) Essere Buoni



Mito EQ#2 - (non è) Essere Emotivi



Mito EQ#3 - (non è) Essere Deboli



created by [cookie_studio](http://www.cookie_studio.com) - www.freepik.com

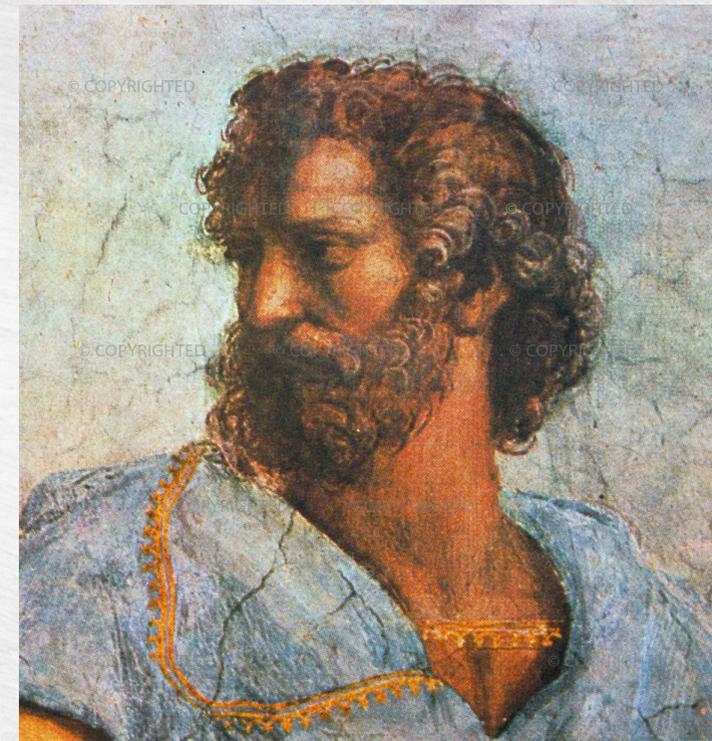
IE for Business! © DUAL 2022



Aristotele disse...



Chiunque può arrabbiarsi - ciò è facile,
Ma arrabbiarsi con la persona giusta,
E al giusto livello,
E al momento giusto,
E per lo scopo adeguato
E nel modo giusto -
Questo non è nelle capacità di tutti
E non è facile



I benefici dell'Intelligenza emotiva



- Applicazioni pratiche
- Benefici dell'EQ sul lavoro
- Benefici dell'EQ nella vita

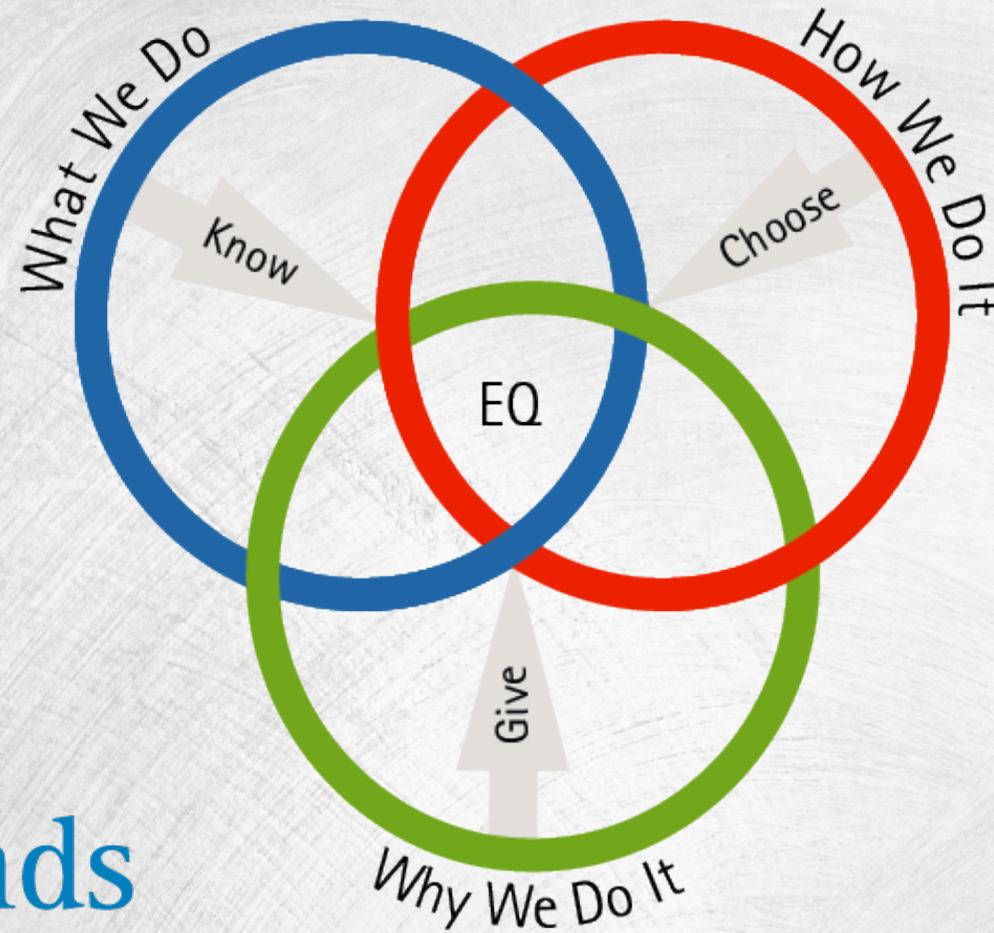


Scientific.
Practical.
Global.

SEI: Six Seconds Emotional
Intelligence Assessments



Il modello



Business Case



Intelligenza Emotiva

Predice la Performance di Business



Ha il doppio della capacità
Predittiva rispetto a IQ

* F. Sala & G. Mount, Linking emotional intelligence and performance at work

EI & PERFORMANCE

Business Case



- 10% aumento produttività
- 87% diminuzione turnover
- 3,75M \$ maggiori profitti

EI & PERFORMANCE

Business Case

The logo for L'ORÉAL PARIS, featuring the brand name in a gold, serif font with a registered trademark symbol, and the word 'PARIS' in a smaller, gold, sans-serif font below it, all set against a black background.

L'ORÉAL®
PARIS

- Più clienti
- Più vendite
- Miglior Customer Service
- Miglior Customer Retention

EI & PERFORMANCE

Business Case



<https://www.6seconds.org/cases/fedex/>

La sfida:
aumentare le capacità di leadership

RISULTATI

- 72% + Decision Making
- 60%+ Qualità di Vita
- 58% + Influenza

EI & PERFORMANCE

Business Case



<https://www.6seconds.org/cases/fedex/>

La sfida:

creare coinvolgimento efficace

RISULTATI

- 46% + Clima Aziendale
- 139%+ Leadership
- 51% + Engagement

EI & PERFORMANCE

Business Case



La sfida

- Migliorare il coinvolgimento del Management e la performance

Risultati

- 47%+ engagement
- 10%+ plant performance
- 63%+ retention

EI & PERFORMANCE

Business Case



La sfida:

Migliorare la performance delle
Fabbriche

The logo for KOMATSU, featuring the word "KOMATSU" in a bold, blue, sans-serif font. The letter 'A' is stylized with a small square above it.

RISULTATI

- 9% + Performance
- 32%- Reduced Disengaged Teams
- 112% + Engagement

EI & PERFORMANCE

Business Case



Risultati EQ Training

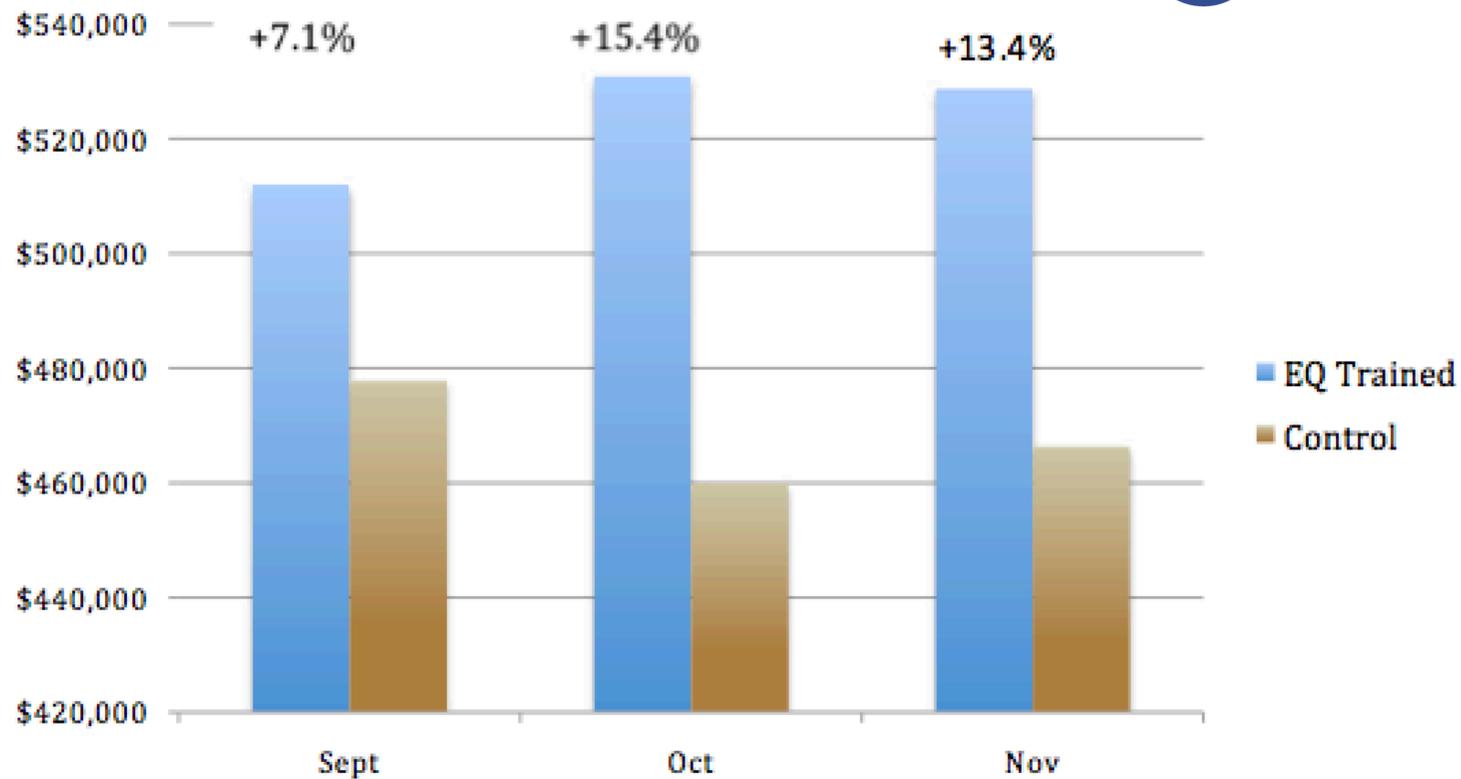


EI & PERFORMANCE



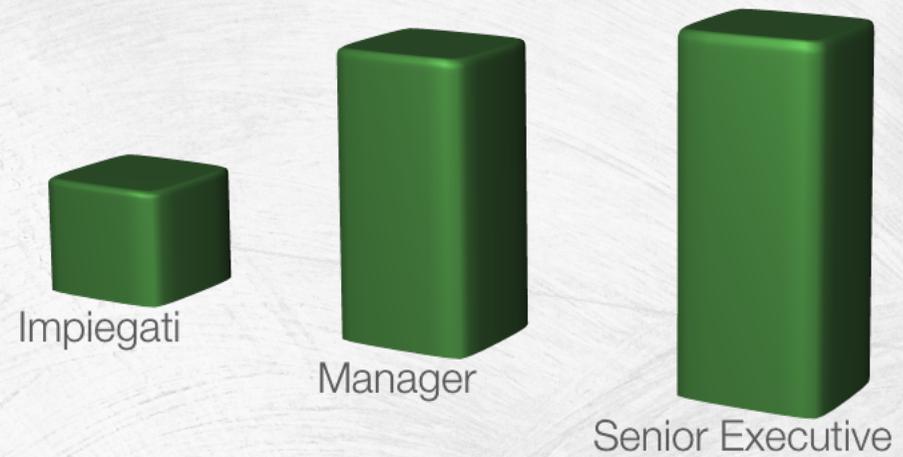
EI può essere appresa

EQ Training for Sales



...porta fortuna

EQ & Carriera



Emotional Intelligence in Life



4 dimensioni del successo

Efficacia - realizzare le cose che vuoi fare

Relazioni - relazioni personali e network professionale "sani"

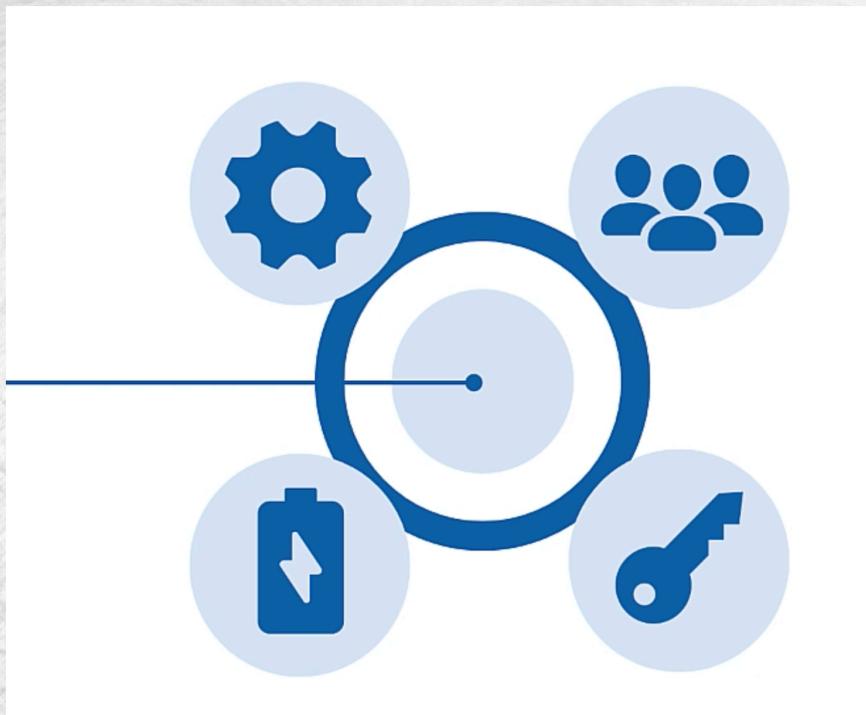
Benessere - livello di energia e salute fisica e mentale

Qualità della vita - i tuoi sentimenti su come va nelle altre aree della vita

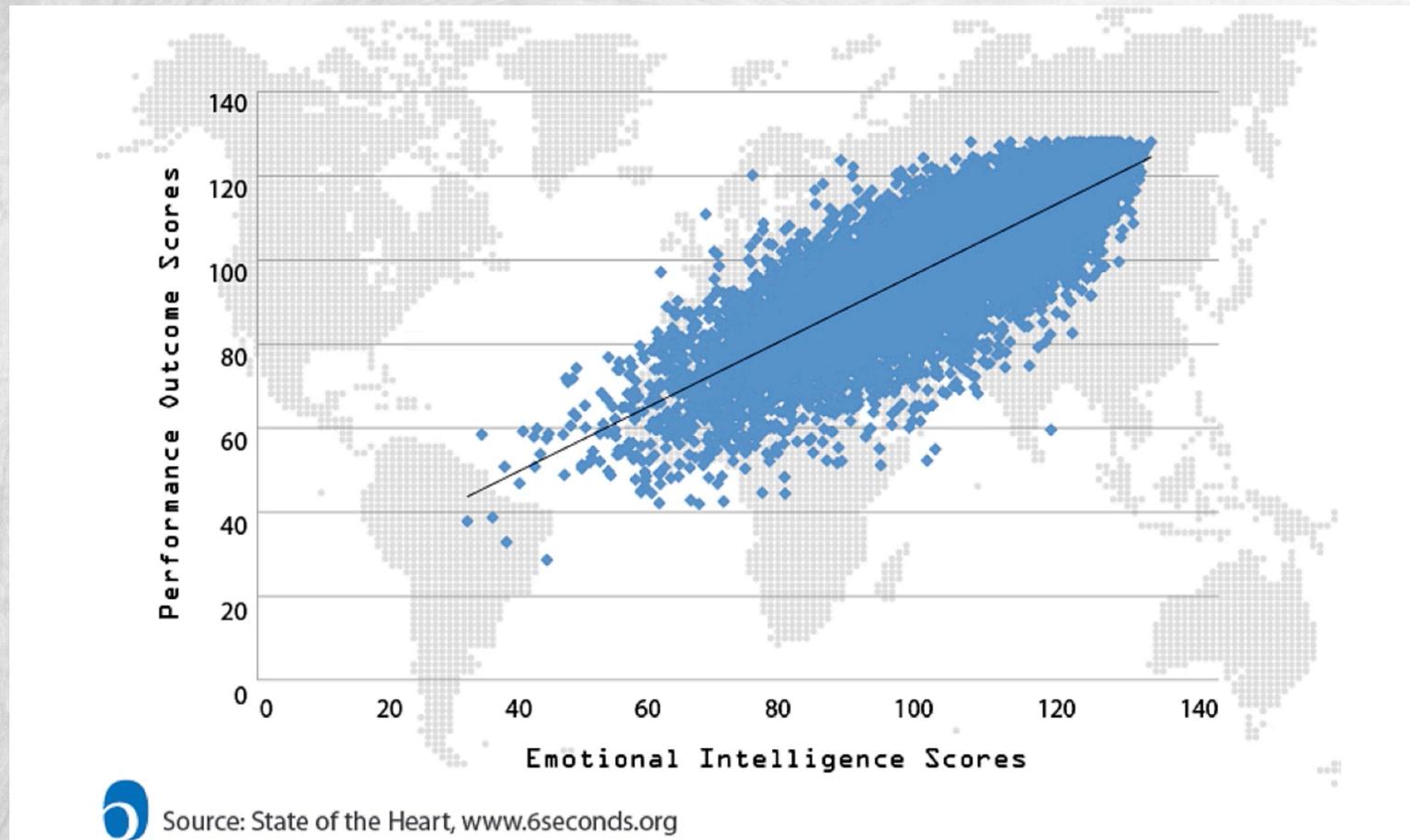
Cos'è il successo?



Il 60% di questa area di successo è predetto dall'Intelligenza emotiva



Cosa è il successo?



Un modello per capire le Emozioni

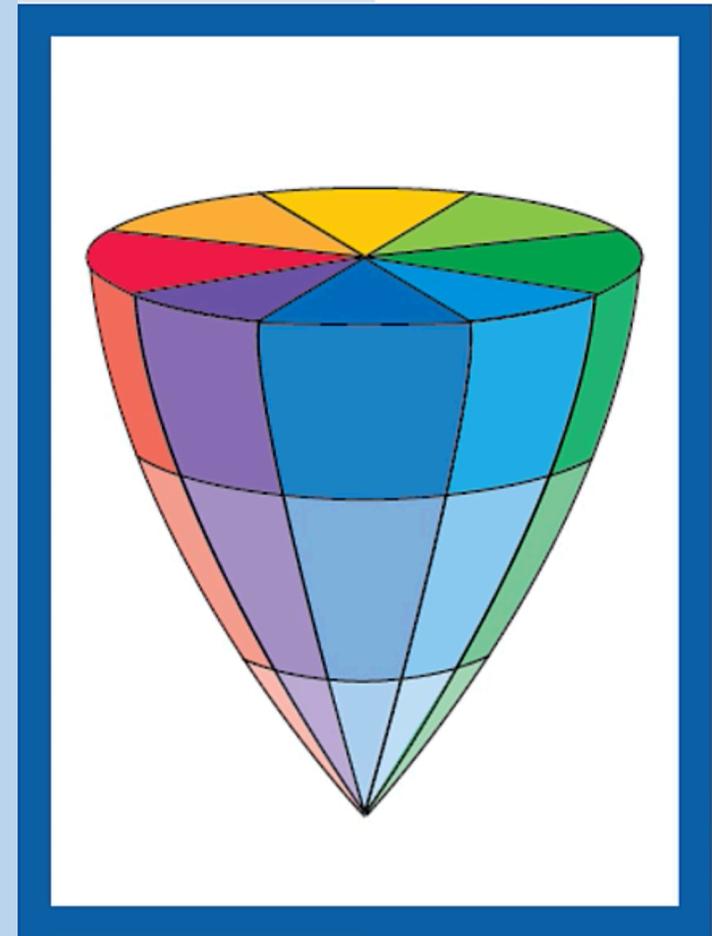


IL MODELLO DELLE EMOZIONI DI PLUTCHIK

Ogni colore rappresenta una delle
8 emozioni base

RABBIA
ANTICIPAZIONE
GIOIA
FIDUCIA

PAURA
SORPRESA
TRISTEZZA
DISGUSTO



La complessità delle emozioni



Decodificare le emozioni



IL MODELLO DELLE EMOZIONI DI PLUTCHIK

Ci sono più di 3000 parole per descrivere le emozioni e imparare a nominarle e identificarle accuratamente viene definito **ALFABETIZZAZIONE EMOTIVA**



Cosa ti stanno chiedendo le tue emozioni?



RABBIA

Cosa mi sta ostacolando?

ANTICIPAZIONE

Che novità sta arrivando?

GIOIA

Cosa sta succedendo che mi sta dando energia?

FIDUCIA

Che cosa vuoi abbracciare e a cosa vuoi connetterti?

PAURA

Che cosa è in pericolo?

SORPRESA

Che cosa non mi aspettavo?

TRISTEZZA

Quale cosa che ami sta andando via?

DISGUSTO

Quali regole non sono state rispettate?

Emozioni Sentimenti Umore?

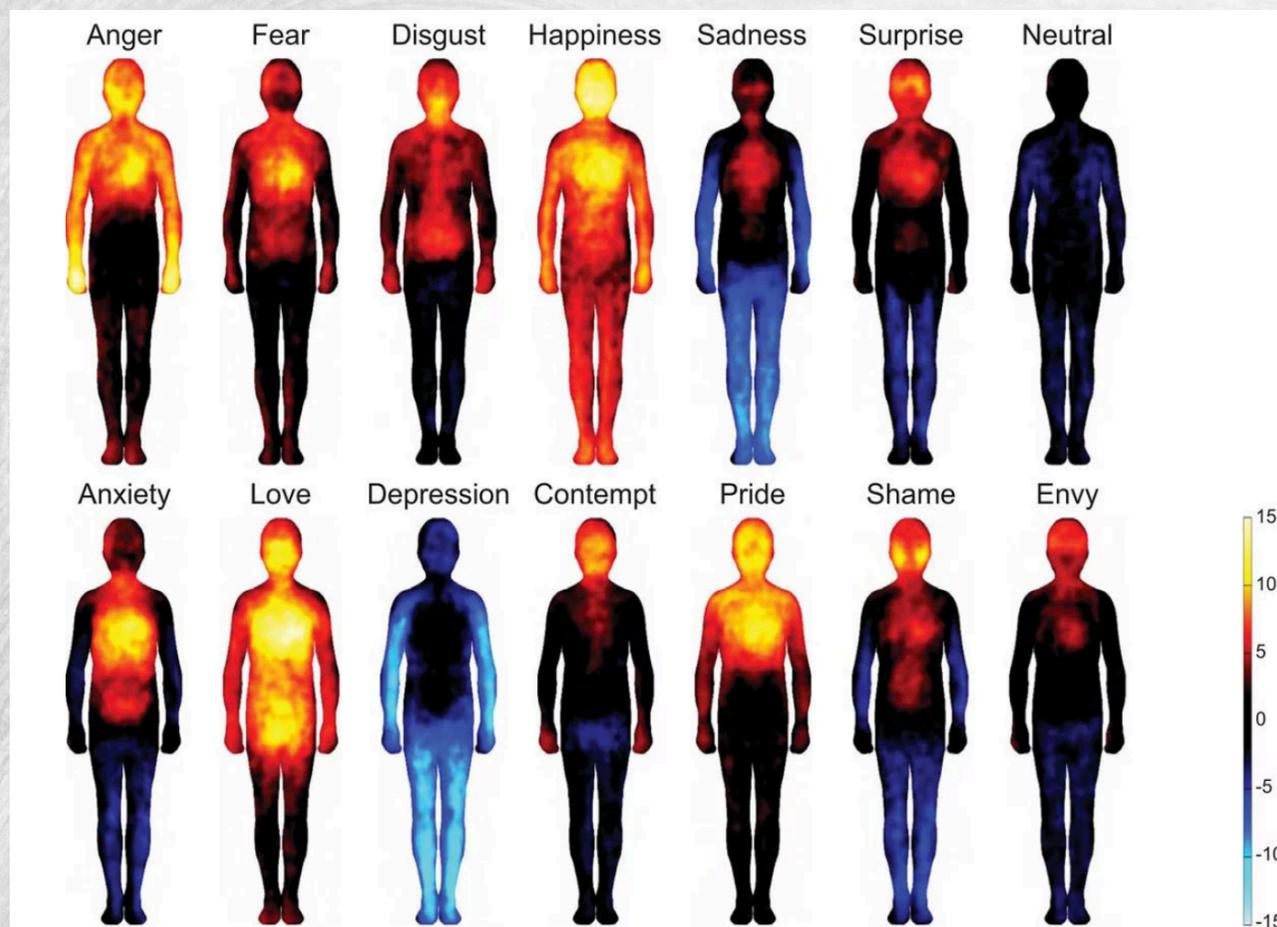


EMOZIONI SENTIMENTI UMORE

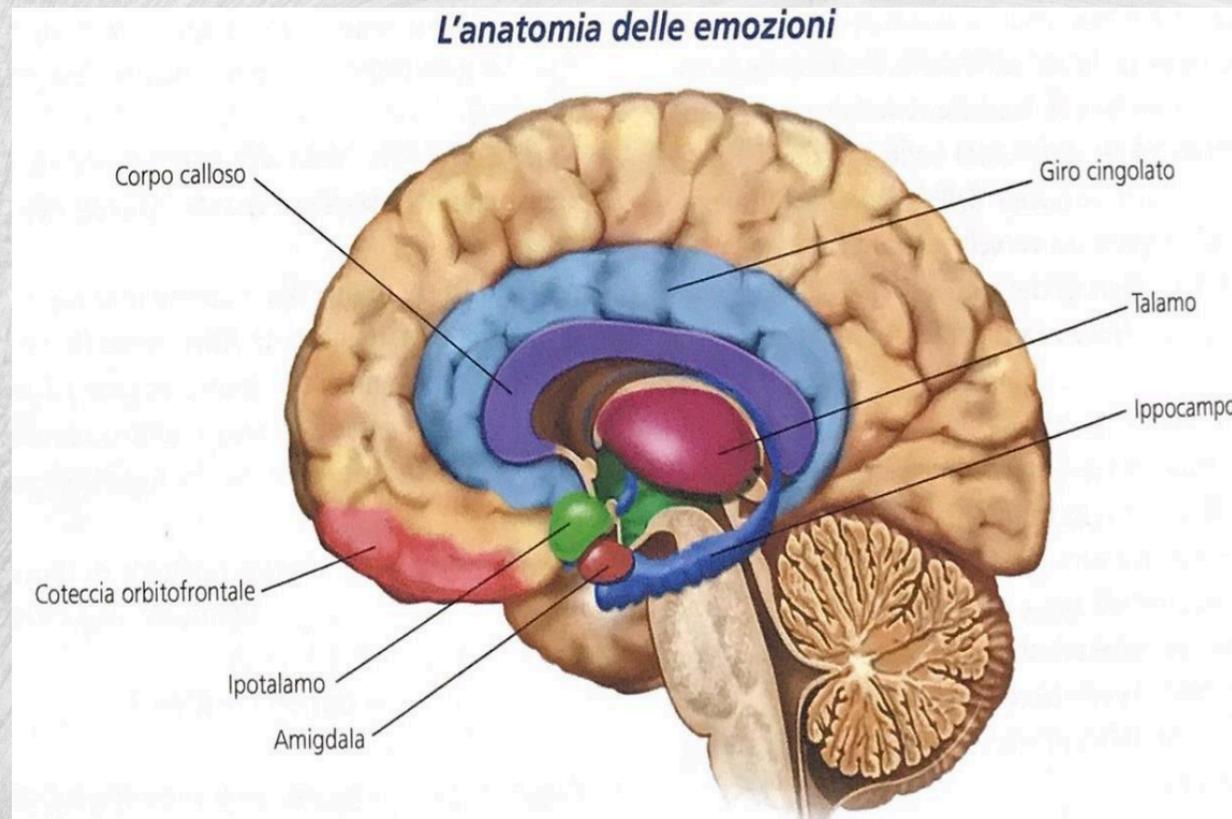
TEMPO CHE PASSA



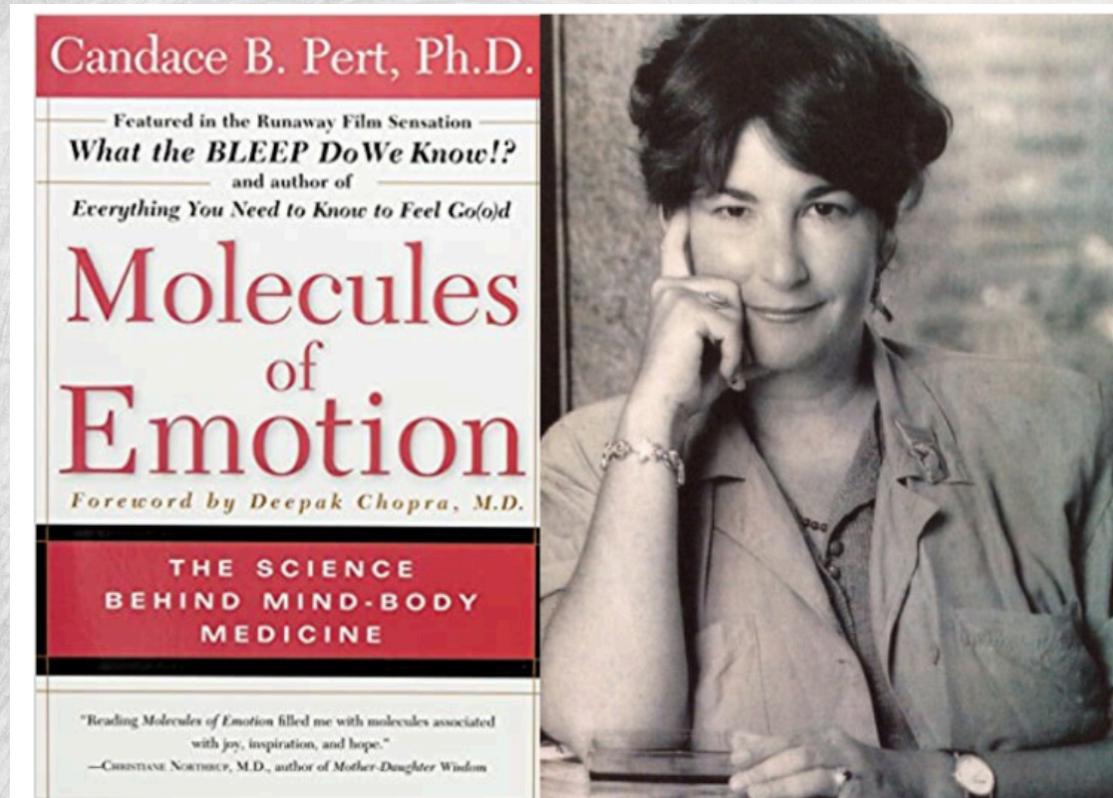
Come capire le emozioni?



6 secondi di pausa



Una finestra di opportunità



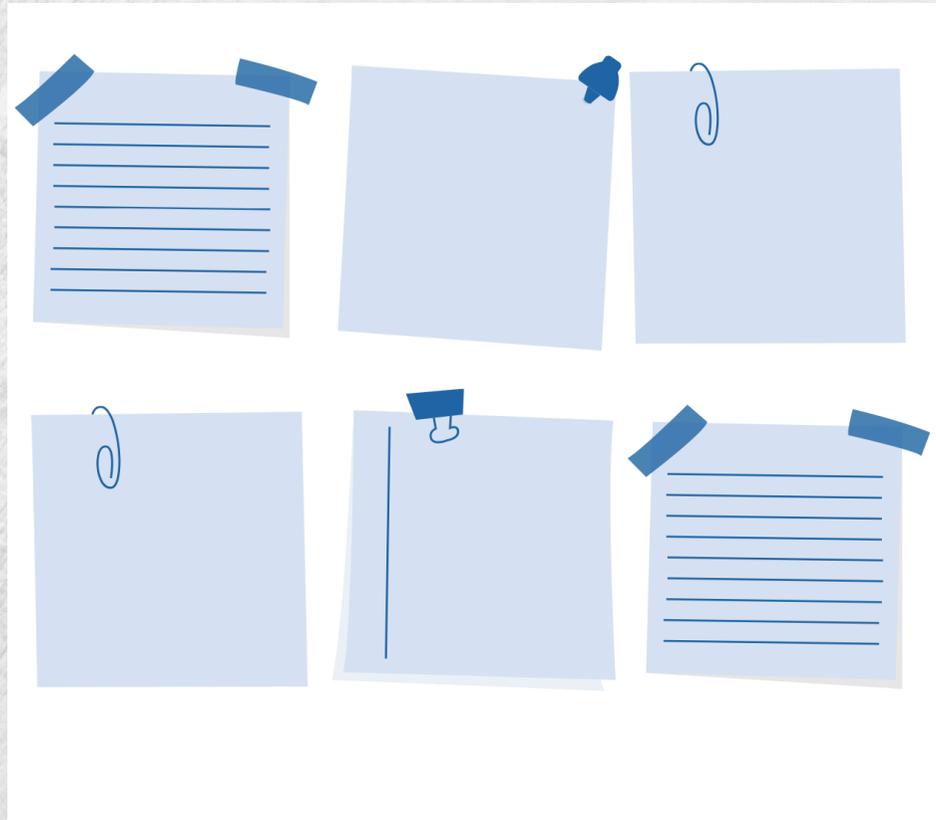
1, 2, 3, 4, 5, 6.....



Pause da sei secondi: idee



Che pause da 6 secondi potresti testare quando hai un sequestro dell'amigdala? L'idea è dare al tuo cervello cognitivo qualcosa su cui impegnarsi. Per esempio potresti contare fino a 10 in un'altra lingua o ricordare i tuoi 5 film preferiti. Prova a creare altre idee? Scrivile qui (post it sul muro):



3 Benefici



1. Gestione dello stress
2. Maggiore abilità nel costruire relazioni
3. Migliori risultati di business



El può essere appresa

Brain Brief Profile - STILE



Come lavorano insieme la parte razionale e quella emozionale del nostro cervello?

PERCEZIONE

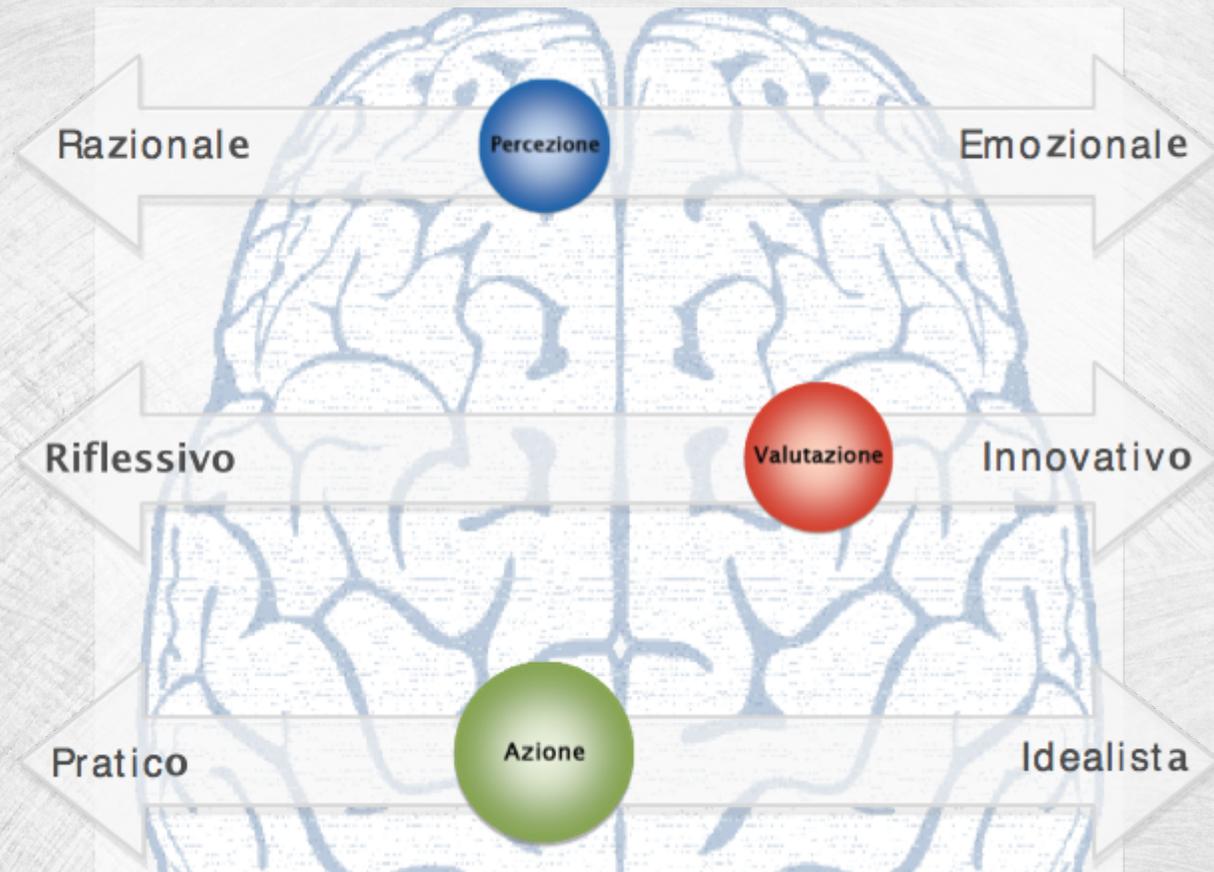
Percepisci i dati in modo analitico o emozionale?

VALUTAZIONE

Tendi ad essere conservativo o innovativo?

AZIONE

Che cosa ti muove di più: il senso pratico o la visione a lungo termine?



Percezione



**Dove focalizzo la mia attenzione?
Sui dati cognitivi o quelli emotivi?**

*Bisogno di avere informazioni
e dati a supporto*



*Sentirsi fiduciosi e connessi
Con il contesto*

Valutazioni



Come percepisco rischi e opportunità?

*Tendenza ad andare più a fondo,
Ricerca di più dati*



*Tendenza a sperimentare e
attivare nuovi
percorsi di apprendimento*

Azione



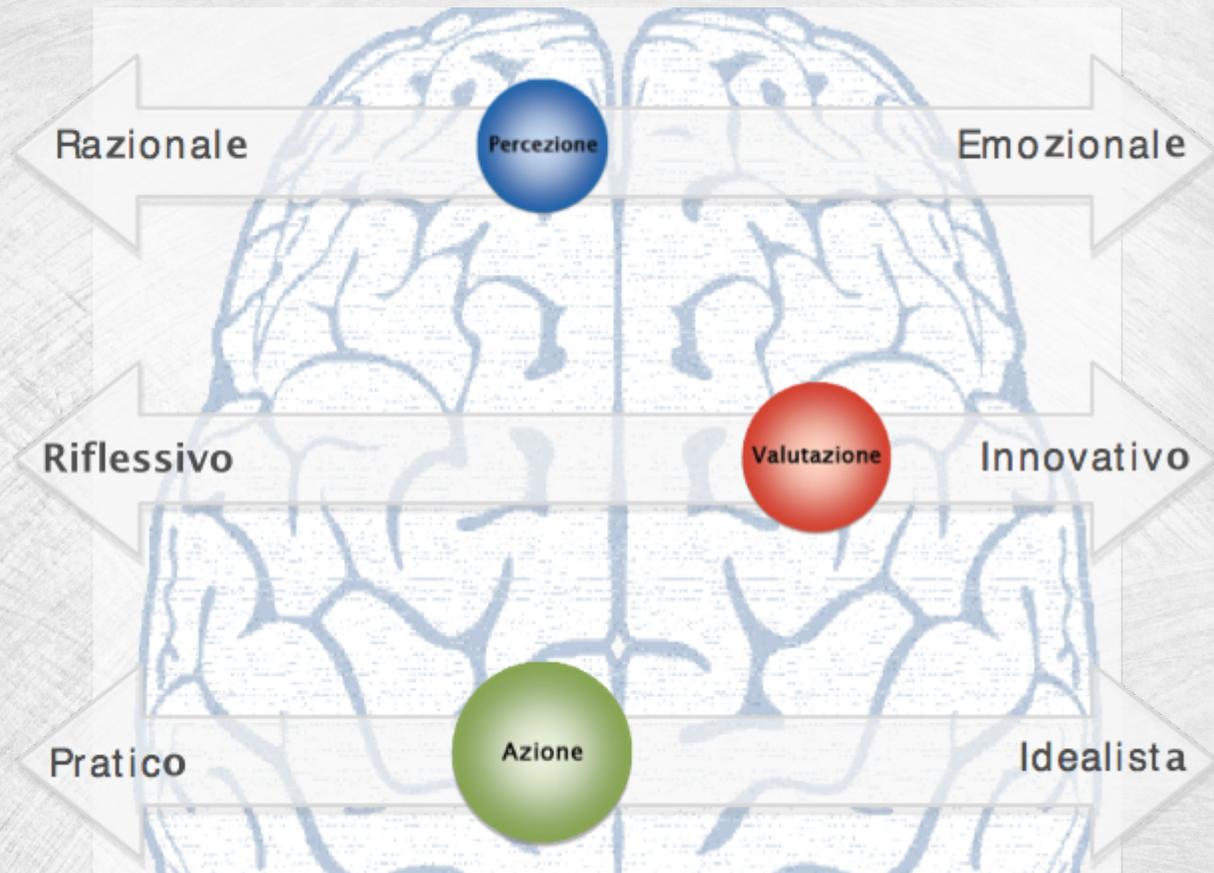
**Dove trovo la mia energia personale e la mia ricarica?
Nel presente o nel futuro?**

*Tendenza ad usare
esempi pratici per
passare all'azione
immediata*



*Tendenza ad muoversi in
relazione ad una visione
di lungo periodo*

Qual è il tuo stile?



Brain Brief Profile



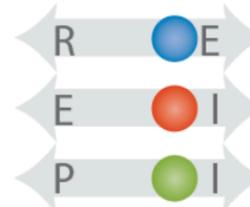
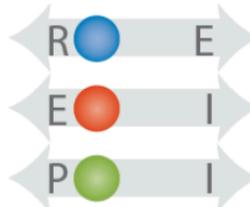
“Brain Style”: una fotografia di come le parti emozionale e razionale del tuo cervello lavorano insieme.



8 Brain Styles



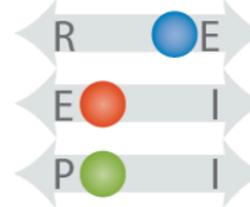
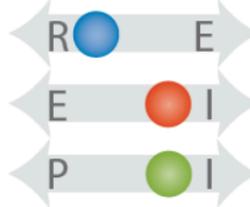
Scienziato:
Accurato, Attento,
Preciso



Visionario:
Appassionato,
Trasformazionale,
Orientato al change



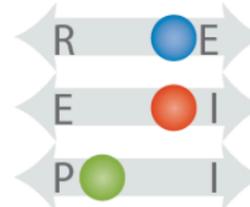
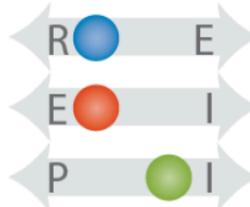
Inventore:
Analitico, Creativo,
Aperto.



Guardiano
Attento agli altri,
Cauto, Pragmatico.



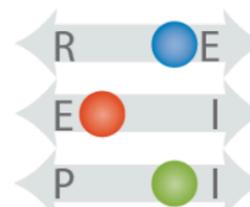
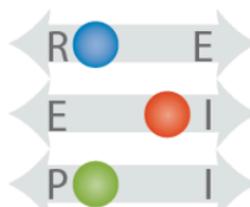
Stratega:
Preciso, Attento,
Orientato al futuro



Supereroe:
Impegnato,
Creativo, Pratico



Realizzatore:
Orientato al
compito,
Produttivo, Pratico.



Saggio:
Attento agli altri,
Protettivo, Orientato
al lungo termine



Presenta il tuo Brain Style



- Tre punti di forza del tuo Brain Style: in che situazioni ti tornano utili?
- Tre aspetti che ti limitano: in che situazioni il tuo stile ti rema contro?
- Cosa ti aspetti dagli altri quando lavorano con te?

**Sembra
impossibile
finché non
lo hai fatto.**



Che facciamo oggi?



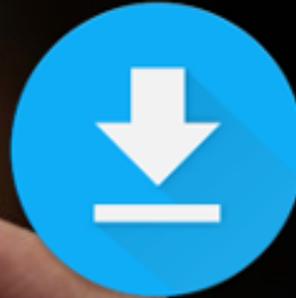
- 1. Riproviamo coi plank**
2. Talenti e collaborazione
3. Il modello KCG di Six Seconds
4. Sblocciamo l'EQ
5. Piano D'Azione



TALENTI

PER LA COLLABORAZIONE

1. Download



AWARENESS

2. Run



USE & TRAIN

3. Optimize



NEW APP



Brain Talents: le nostre 18 app



Brain Talents: le nostre 18 app



Razionale

Emozionale



Filtrare per avere le informazioni chiave.



Data Mining



Connection

Sentire e connettersi con le emozioni altrui.

Collegare in maniera logica info differenti



Modeling



Emotional insight

Essere emotivamente consapevoli e intuitivi.

Prioritizzare le informazioni raccolte



Prioritizing



Collaboration

Saper creare un buon clima tra persone.

Brain Talents: le nostre 18 app



Riflessiva

Innovativa



Fermarsi e valutare
pro e contro.



Reflection



Imagination

Saper immaginare ciò
che non è conosciuto.

Essere flessibili,
adattandosi.



Adaptability



Resilience

Rimettersi in gioco
valutando le alternative.

Valutare in maniera
critica le situazioni.



Critical
Thinking



Risk Tolerance

Gestire l'incertezza e la
complessità.

Brain Talents: le nostre 18 app



Brain Talent Profile



SEI EMOTIONAL INTELLIGENCE ASSESSMENT

BRAIN TALENT PROFILE

by Sample Report ITA

Insights into your current "Brain Apps" key tools for the people-side of performance

Date: 30 nov 2016

Così come le App sono fondamentali per il funzionamento delle Smartphone, le "Brain Apps" sono lo strumento per migliorare le performance del tuo cervello. Le App sono capacità allenabili che aiutano a raggiungere una maggiore efficacia.

Ecco i tuoi "Brain Talents":

- Commitment**
È la capacità di mantenere attenzione ed impegno sulle cose considerate realmente importanti.
- Problem Solving**
È l'App alla base della creazione di soluzioni e nuove strade per raggiungere i risultati fissati.
- Resilience**
È l'App che permette di vedere le alternative e trasformare le difficoltà in opportunità per andare avanti.
- Entrepreneurship**
È la capacità di cogliere nuove idee e soluzioni flessibile alla realizzazione di un obiettivo di lungo periodo.
- Prioritizing**
È la capacità di stabilire le priorità tra tutte le informazioni selezionate ad azione consistente.
- Modeling**
È l'App alla base del Pensiero Sistemico. Permette di cogliere i collegamenti esistenti tra le informazioni raccolte.

Le 18 "Brain Apps" - le migliori è in possesso

Per approfondire il tema delle Brain Apps, scarica la guida gratuita: <http://bit.ly/6aCm9/brain>

Per contattare chi ti ha fornito il Brain Talent:
Lorenzo Farioli - l.farioli@sixseconds.org

sixseconds
THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

Le 4 Aree Chiave



Le 4 aree chiave



Benessere

Capacità di mantenere energia e funzionalità ottimali



Relazioni

Capacità di costruire e mantenere dei network



Efficacia

Capacità di generare risultati



Qualità della vita

Capacità di trovare soddisfazione in una vita vissuta bene

Scegli un area obiettivo da migliorare



Le 4 aree chiave



Benessere

Capacità di mantenere energia e funzionalità ottimali



Relazioni

Capacità di costruire e mantenere dei network



Efficacia

Capacità di generare risultati



Qualità della vita

Capacità di trovare soddisfazione in una vita vissuta bene

Il Modello di Intelligenza Emotiva



Know Yourself, Choose Yourself, Give Yourself

Il modello di intelligenza emotiva



LE TRE PARTI DEL MODELLO



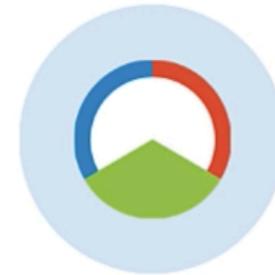
KNOW YOURSELF

DIVENTARE PIU'
CONSAPEVOLI
(notare ciò che si fa)



CHOOSE YOURSELF

AGIRE CON PIU'
INTENZIONALITÀ
(fare ciò che si intende)



GIVE YOURSELF

ESSERE DIRETTI
VERSO UNO SCOPO
(agire per una ragione)

Il modello di intelligenza emotiva



**KNOW
YOURSELF**

DIVENTARE PIU'
CONSAPEVOLI
(notare ciò che si fa)

Cosa Sto Provando?

Il modello di intelligenza emotiva



**CHOOSE
YOURSELF**

AGIRE CON PIU'
INTENZIONALITÀ
(fare ciò che si intende)

Quali sono le mie opzioni?

Il modello di intelligenza emotiva



**GIVE
YOURSELF**

ESSERE DIRETTI
VERSO UNO SCOPO
(agire per una ragione)

Cosa voglio veramente?

Il modello KCG



Conosci **CONSAPEVOLEZZA**

Scegli **INTENZIONALITA'**

Dai **SCOPO**



Comprendere il tuo profilo Unlock



UEQ Profile Unlock your Emotional Intelligence

For: [Redacted] 
Date: [Redacted]

Life Success

The questionnaire asked about your current results. Here's how you're seeing your success now. To the right, set a goal of what you want to sustain or change.

Now Your scores suggest you're achieving success in areas of life, & you see room for improvement. One of your very strong areas is Effectiveness. Aspects of relationships are going well, others may not be going as well as you'd wish. You reported that your performance outcomes are currently a bit out of balance (eg personal vs professional).	Future _____ _____ _____ _____
--	---

Leveraging your EQ

To put your EQ into action, use this 3-step process; it's a cycle to repeat. Here they are shown in order of your strengths.



- Know Yourself**
Your self awareness is your strongest asset. You prefer to start from the "what", look inside yourself and others to find powerful insights.
- Choose Yourself**
Your ability to pause and assess is another EQ resource. This can help you steer your choices intentionally.
- Give Yourself**
Your self direction doesn't necessarily drive your actions. It might be hard for you to think about long term goals & the impact on others.

Action steps

How can you use your EQ to help you reach your goals (written above)? Here's a recommendation from the EQ AI



- To see more clearly, use your strength with emotions to notice & name the subtle feelings that are blocking & supporting your goals.
- It can be hard reach goals, we all get stuck sometimes. What are some options you are not considering? What if you listed 10 possible options, then experimented?
- Who is involved in the goals you've set? What do they need, emotionally, to step forward as your allies & supporters?

Consigli per Applicare l'Intelligenza Emotiva



**KNOW
YOURSELF**

**DIVENTARE PIU'
CONSAPEVOLI
(notare ciò che si fa)**

In più momenti nella giornata, chiediti:

Come mi sto sentendo?

Verifica le tue emozioni:

Quali sono quelle che sto provando?

Come reagisco di solito quando provo queste emozioni?

Consigli per Applicare l'Intelligenza Emotiva



**CHOOSE
YOURSELF**

AGIRE CON PIU'
INTENZIONALITÀ
(fare ciò che si intende)

Quando ti senti bloccato, chiediti:
Che opzioni ho?

Poi fai una lista di TUTTE le opzioni (non solo di quelle che funzionano bene). Sii creativo; hai sempre più opzioni di quelle che pensi di avere!

Consigli per Applicare l'Intelligenza Emotiva



**GIVE
YOURSELF**

**ESSERE DIRETTI
VERSO UNO SCOPO
(agire per una ragione)**

Quando hai bisogno di una messa a terra o di ottenere chiarezza, chiediti:

Che cosa è veramente importante per me in questa situazione?

Pensa al lungo periodo

Che tipo di persona vuoi essere?

Che impatto vuoi avere sugli altri?

Cosa è il successo?

