



- **NAME OF THE TOOL**

Rimodellare le tue emozioni

- **DESCRIPTION OF THE TOOL**

Questa è un'attività individuale anche se può essere svolta anche in coppia con entrambi i partecipanti che fanno l'esercizio insieme.

È un esercizio di autovalutazione e conoscenza di sé, in cui il partecipante comprenderà la relazione tra emozioni e risultati. Capiranno anche la motivazione dietro molte delle loro decisioni e capiranno come rimodellare certi schemi comportamentali può cambiare l'emozione che proviamo in modo specifico e, a medio termine, gli stati emotivi che condizionano e spiegano i nostri risultati.

- **OBJECTIVES OF THE TOOL**

- Comprendere l'impatto delle emozioni sui risultati
- Imparare a costruire nuovi stati emotivi
- Comprendere la relazione tra emozioni, decisioni e risultati

- **CONNECTION THE TOOL WITH THE SKILL**

La gestione emotiva è la chiave del processo decisionale e quindi ha un impatto diretto sul comportamento e sui risultati degli individui (area intrapersonale) e delle organizzazioni (area interpersonale). Ecco perché questo esercizio ci aiuterà a capire come le nostre emozioni vengono generate e sostenute, come condizionano la maggior parte delle nostre decisioni e, quindi, come influenzano e spiegano gran parte dei nostri risultati.

- **RESOURCES AND MATERIALS**

Nessuno o un foglio per prendere appunti.



- **IMPLEMENTATION OF THE TOOL**

Questo è un esercizio in quattro fasi:

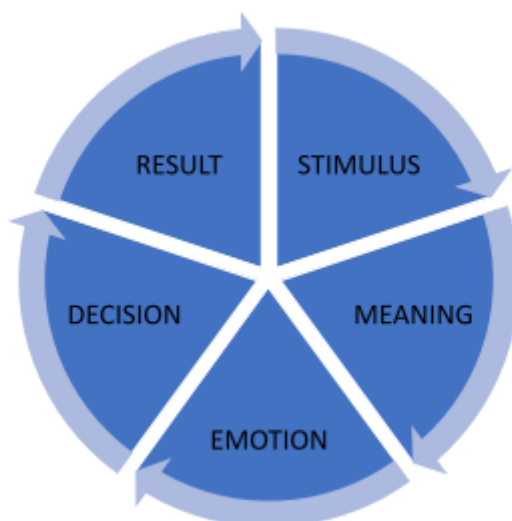
1. Il facilitatore chiederà: Pensa alle ultime cinque cose che hai comprato che non erano necessarie? Sono stati acquisti logici e razionali o istintivi?

Ora possiamo portare queste domande nel regno personale e professionale, con domande come:

Pensa alle ultime cinque decisioni non meccaniche che hai preso al lavoro. Erano razionali o istintivi?

Qui, il partecipante può iniziare a capire il peso delle emozioni nelle nostre decisioni.

2. Successivamente, il facilitatore presenterà al partecipante il seguente diagramma (la pietra angolare dell'Intelligenza Emotiva) per comprendere la relazione tra emozioni, azioni (decisioni) e risultati.



Da lì, inizieremo un lavoro inverso in cui partiremo da situazioni nella sfera personale o professionale in cui non è stato raggiunto il risultato atteso. In questo tracciamento, inizieremo a chiederci?

Che risultato hai ottenuto? Quanto ti sei allontanato dal risultato desiderato?



Cosa hai fatto o non hai fatto dura aver fatto che non era in linea colpito anche da queste reazioni? Qualcuno dei tuoi rapporti interpersonali ha sofferto a causa di queste decisioni? Cosa non sei riuscito a fare? Come mai?

Che emozione provavi quando hai preso quelle decisioni? In che modo le tue emozioni hanno influenzato quelle azioni? In che modo le azioni hanno influito sul risultato finale?

Cosa è successo per farti provare quell'emozione? Qual è stato l'innescò?

Che significato hai attribuito a quello stimolo? In che modo le tue circostanze personali hanno condizionato l'intero processo?

3. Una volta analizzato il ciclo iniziato con uno stimolo esterno e terminato con un esito indesiderato, si procede a ricostruire la situazione dall'inizio. Poiché lo stimolo è esogeno e immutabile, le domande partono dal secondo passaggio:

Quale altro significato avresti potuto dargli per avere una reazione diversa? Saresti in grado di farlo la prossima volta che ti succede qualcosa di simile?

Nel caso gli dessi quell'altro significato, quali altre emozioni/emozioni potresti generare o sviluppare? Cosa ne pensi? Sono più operativi? Ti avvicinerebbero al tuo obiettivo?

Sotto quelle emozioni, quali diverse azioni potresti intraprendere? Come ti influenzerebbero? Come influenzerebbero le persone intorno a te?

Ritieni di poter ottenere risultati diversi seguendo questo protocollo? Come pensi che il tuo ambiente sarebbe/funzionerebbe in quel contesto diverso? Come vorresti sentirti?

TRAINING TOOL

Emotional Intelligent



4. Infine, il facilitatore proporrà al partecipante per identificare quali modelli fisiologici, il partecipante ha seguito per sviluppare un'emozione indesiderata.

ella
one
ato

Psicologia	Linguaggio	Focus
<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____	<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____	<ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____

Una volta che lo schema è stato descritto e definito, il partecipante sarà in grado di smontare questo schema e iniziare a rimodellare una nuova emozione più operativa e allineata ai propri obiettivi

• **WHAT YOU LEARN**

- Come sono costruite le tue decisioni da un punto di vista emotivo e come influenzano i tuoi risultati.
- Come costruire emozioni e stati emotivi più operativi e allineati ai tuoi risultati.
- Riformulare situazioni quotidiane per sfuggire al pilota automatico e generare emozioni ad alte prestazioni.