

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EMOTIONAL INTELLIGENCE





Obiettivi:

- * Definire il concetto di abilità sociale e la sua classificazione.
- * Sottolineare la sua importanza nella leadership.
- * Sviluppare la fiducia in se stessi come abilità centrale nel leader.
- * Imparare a generare impegno attraverso lo sviluppo delle abilità sociali.





Abilità sociali

Sono le abilità che usiamo per comunicare e interagire tra di noi, sia verbalmente che non verbalmente, attraverso i gesti, il linguaggio del corpo e il nostro aspetto personale.

Gli esseri umani sono creature socievoli e hanno sviluppato molti modi per comunicare messaggi, pensieri e sentimenti agli altri.





Abilità sociali di base

Sono le prime abilità che le persone acquisiscono, e sono fondamentali per avviare e mantenere la comunicazione

Basic Social Skills

Ascoltare

Avviare di una conversazione

Porre una domanda

Dire grazie

Presentarsi

Presentare gli altri

Fare i complimenti





Abilità sociali complesse

Richiedono uno sforzo maggiore come: sapere come scusarsi, chiedere aiuto, affrontare critiche, esprimere opinioni, saper dire di no, esprimere emozioni.

Sono essenziali per l'esercizio della leadership e della gestione delle persone, per mantenerle motivate e impegnate per gli obiettivi e le finalità dell'organizzazione.





Empatia È la capacità di comprendere i sentimenti e le emozioni di una persona, di mettersi al suo posto.

Compassione È la capacità di comprendere lo stato emotivo di un'altra persona o di se stessi.

Simpatia Si riferisce alla connessione che stabiliamo con gli altri attraverso i loro valori e il loro modo di vedere la vita.

Empathy

Compassion

Sympathy



Differenza tra i tre concetti

- L'empatia è sentire visceralmente ciò che sente un altro.
- Ad esempio, se mi vedessi sbattere la portiera di una macchina sulle dita, potresti sentire anche tu dolore alle dita.

Empatia



- Quando sei compassionevole, senti il dolore di un altro (ad esempio, empatia) o riconosci che la persona sta soffrendo (ad esempio, simpatia), e quindi fai del tuo meglio per alleviare la sofferenza della persona a causa di quella situazione.

Compassione



- Provare simpatia, significa che sei in grado di capire cosa sta provando una persona.
- Ad esempio, anche se potresti non provare lo stesso dolore, puoi capire perché qualcuno potrebbe essere in lutto se il suo caro amico muore.

Simpatia





Assertività

Capacità di essere chiari, franchi e diretti, dicendo ciò che si vuole dire, senza ferire i sentimenti degli altri o sminuire il valore degli altri, difendendo solo i nostri diritti come persone. In questo esempio possiamo vedere un approccio alla comunicazione assertivo.

Chiama la persona per nome

Esprimi chiaramente la tua richiesta

Spiega le ragioni

Invita commenti

Chiedi se hai bisogno di qualcosa per soddisfare la richiesta

Concorda i dettagli di quando avrai bisogno di ciò che viene richiesto



Ascolto attivo

- Nessuna interpretazione.
- Non pensare alla risposta.
- Non interrompere o completare.
- Rispetta i silenzi.
- Non sminuire l'importanza.
- Non dare opinioni o consigli.

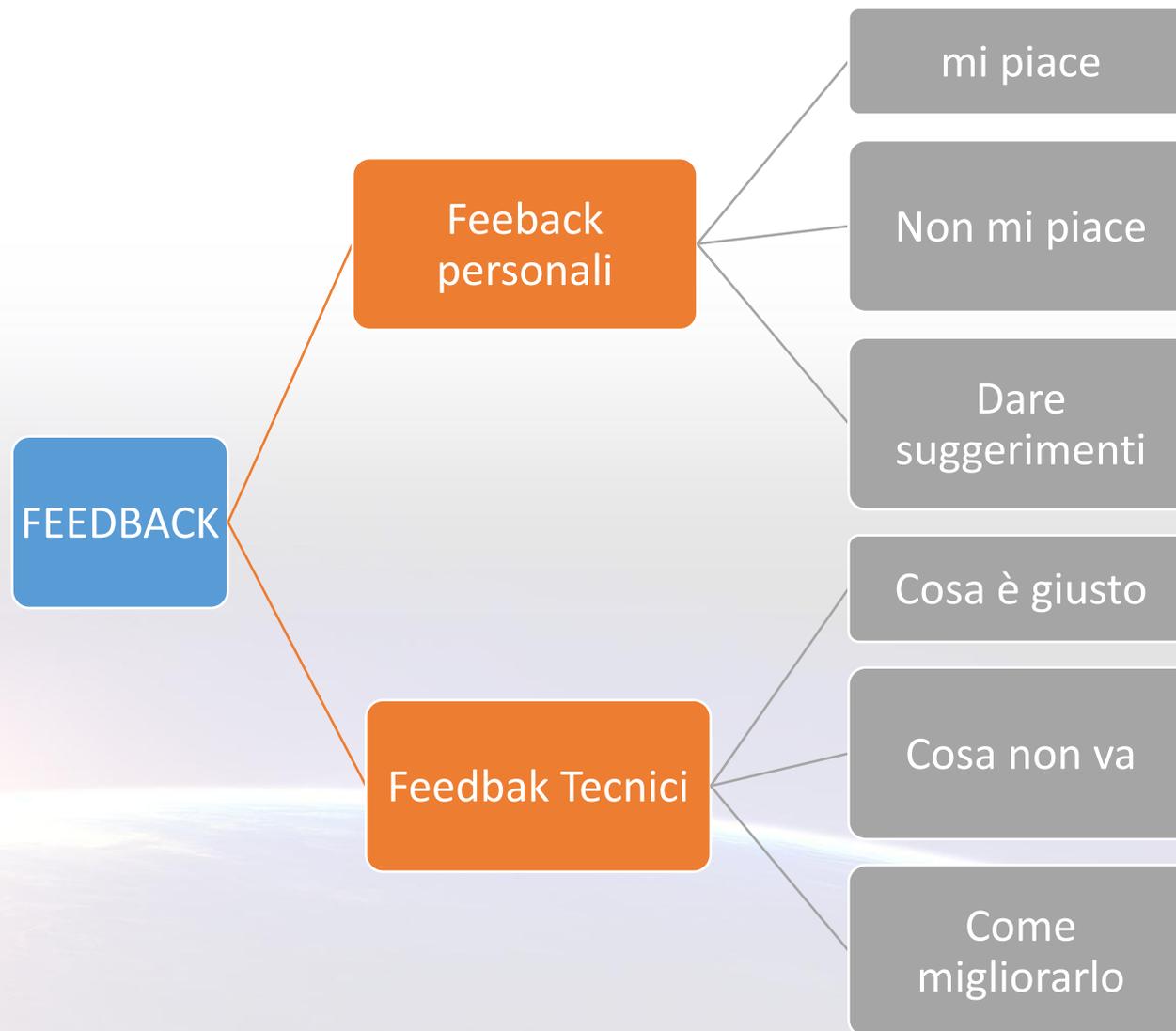
Ascolto attivo

Capacità di ascoltare.
Essere in grado di ascoltare con comprensione e attenzione, capire cosa vuole dire l'altra persona e trasmettere che abbiamo ricevuto il suo messaggio.



Feedback

Quando forniamo un feedback, stiamo fornendo informazioni all'altra persona volte ad apportare cambiamenti che miglioreranno il tipo di relazione che abbiamo con lei; miglioreranno lo svolgimento di un compito o lavoro, un atteggiamento o un comportamento, o le sue prestazioni personali e professionali.





Come comunicare sentimenti ed emozioni

Essere in grado di esprimere i nostri sentimenti in modo corretto ad altre persone, siano essi positivi o negativi.

Richiede autocontrollo per gestire la rabbia e la frustrazione. Si tratta di comunicare il nostro stato d'animo essendo fermi nei contenuti e gentili nella forma.

Affronta il problema, non la persona.

Non evitare di comunicare errori o problemi.

In caso di dubbio o sospetto, non dare per scontato ma chiarire.

Riconoscere i propri errori e difetti.

Riconosci le nostre virtù e quelle degli altri.

Tratta lo specifico, non il generale, sii empatico.



Definizione di un problema e valutazione delle soluzioni

Capacità sociale di una persona di analizzare una situazione tenendo conto degli elementi oggettivi, nonché dei sentimenti e dei bisogni di ogni persona.

Quando proponiamo possibili soluzioni a un problema, dobbiamo tenere conto dei tre principi rappresentati nell'illustrazione.





Negoziazione.

Questa abilità consiste nell'avere la capacità di sapere come trovare una soluzione a un conflitto di interessi, che si verifica tra una o più parti attraverso un accordo. Un conflitto di interessi si verifica quando le parti coinvolte vogliono o hanno bisogno di ottenere qualcosa e allo stesso tempo non possono ottenerlo come vogliono. Un accordo è una data soluzione al conflitto di interessi che tutte le parti possono accettare.

Affinché ci sia negoziazione,
è necessario:

Un conflitto
di interessi.

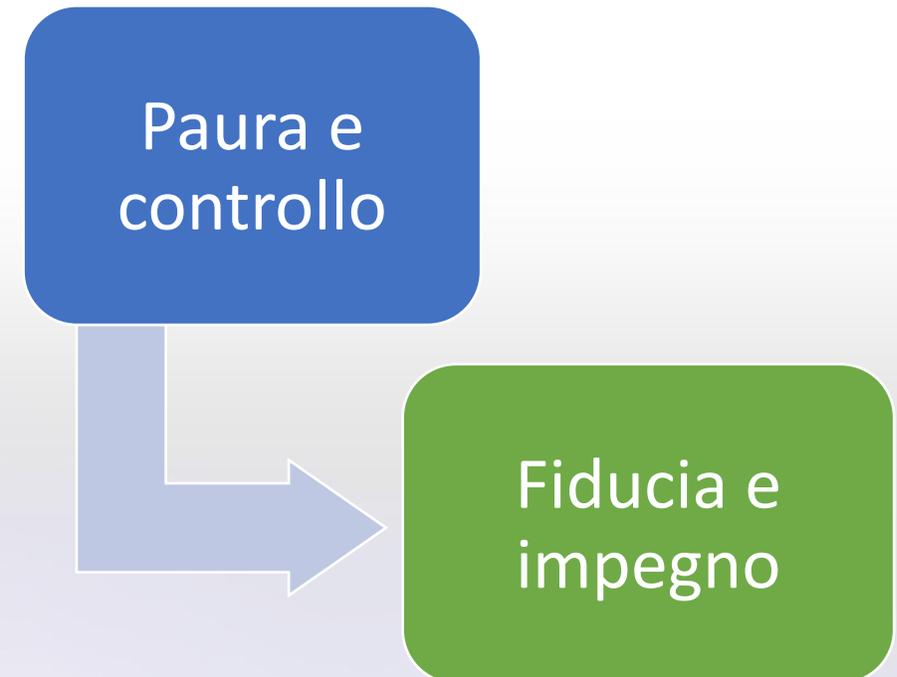
Possibilità di
concedere,
scambiare,
dare e
ricevere..



Altre abilità sociali complesse

Modulazione dell'espressione emotiva: è la capacità di adattare l'espressione dei nostri movimenti all'ambiente.

Capacità di chiedere scusa: è la capacità di essere consapevoli degli errori fatti e riconoscerli. Lo sviluppo di abilità complesse consente al leader di esercitare un modello basato sulla fiducia.





Fiducia in se stessi

È la convinzione di essere in grado di raggiungere un obiettivo, svolgere un compito con successo, scegliere l'approccio giusto per svolgere un lavoro o risolvere difficoltà. Si sviluppa lavorando sugli aspetti indicati in questo grafico.





Concetto di sé e autostima

Il concetto di sé è l'opinione che una persona ha di se stessa. Il suo rapporto con l'autostima è molto stretto e l'uno non potrebbe essere compreso senza la presenza dell'altro.

L'autostima è un insieme di percezioni, pensieri, valutazioni, sentimenti e tendenze comportamentali dirette verso se stessi, verso il nostro modo di essere e verso i tratti del nostro corpo e del nostro carattere.

SELF-CONFIDENCE

CONCETTO DI SÉ

AUTOSTIMA

AUTOVALUTAZIONE

AUTODISCIPLINA

AUTOCONTROLLO



Autovalutazione

È l'autovalutazione che ciascuno di noi fa degli atti e dei comportamenti che compie. Questa valutazione può essere costruttiva o distruttiva. È costruttivo quando serve a uno scopo positivo. Le persone con una forte e sana autostima sono capaci di questo tipo di autocritica quando hanno commesso un errore o quando hanno sbagliato. È un sintomo di maturità psicologica.

SELF-CONFIDENCE

CONCETTO DI SÉ

AUTOSTIMA

AUTOVALUTA
ZIONE

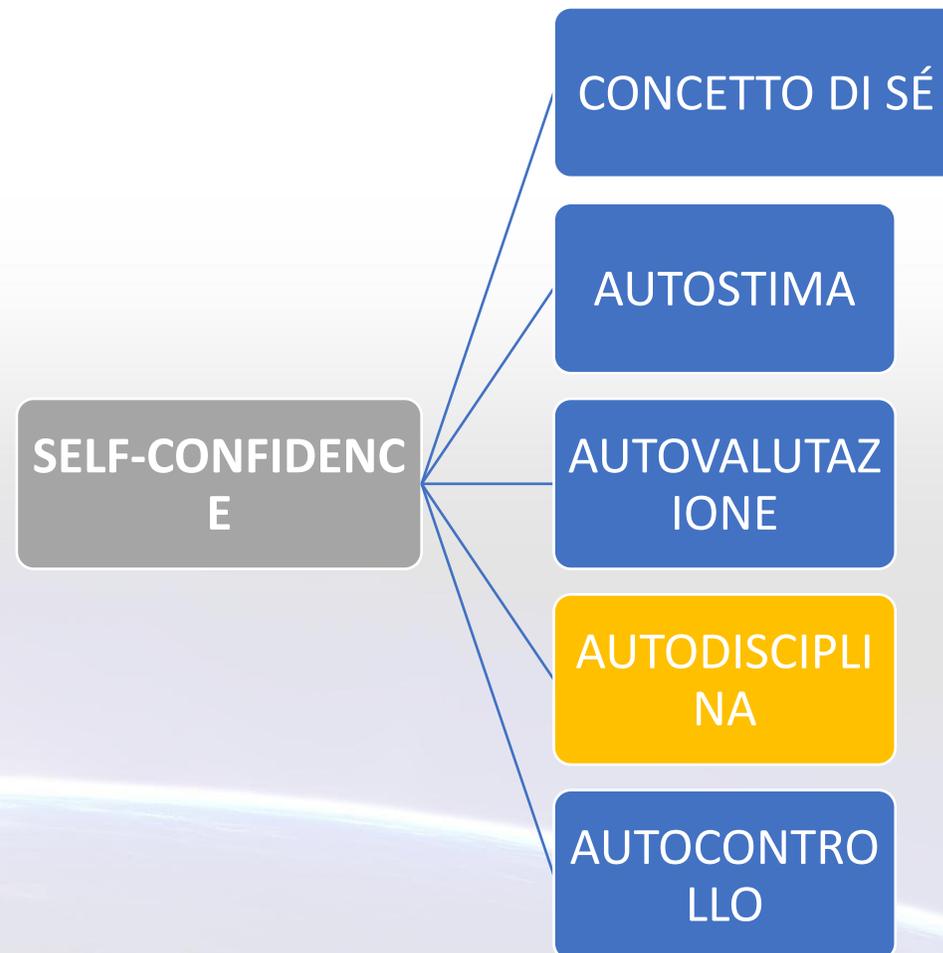
AUTODISCIPLI
NA

AUTOCONTRO
LLO



Autodisciplina

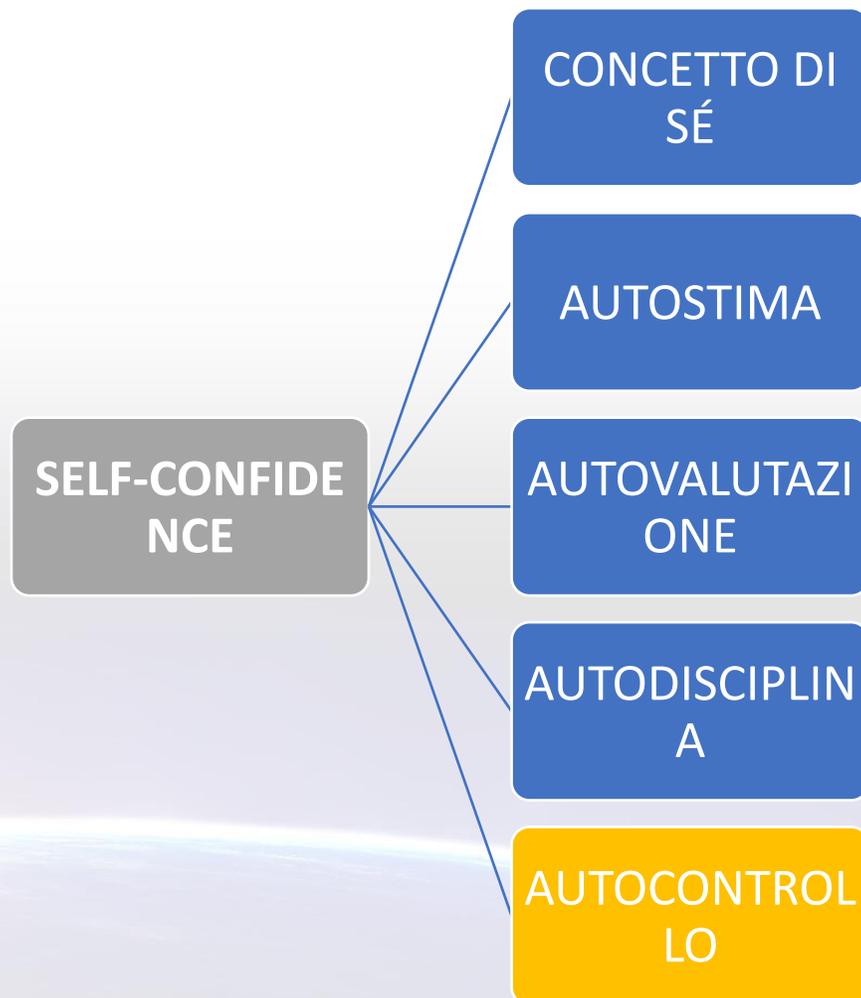
È l'impegno che una persona assume con se stessa per svolgere una serie di attività che ha pianificato per raggiungere un obiettivo. Ha uno stretto rapporto con il corretto uso della volontà, e va di pari passo con la valutazione della performance personali, in generale ci sforziamo di essere più efficienti e di ottenere risultati concreti che ci portino a migliorarci personalmente e professionalmente.





Autocontrollo

È la capacità che abbiamo di dirigere le nostre azioni, mantenendo le nostre emozioni e sentimenti sotto un ordine che stabiliamo di nostra volontà, questo ci aiuta, principalmente a mantenere la calma, e quindi, a decidere meglio nel nostro lavoro di leader.





Bibliografía:

- García, M. (s.f.). Habilidades sociales en niños y niñas con discapacidad intelectual.
- Roca, E. (2014). Cómo mejorar tus habilidades sociales. Valencia: ACDE.
- Tea Ediciones. (s.f.). Escala de Habilidades Sociales.
- Villasana, N., y Dorrego, E. (2007). Habilidades sociales en entornos virtuales de trabajo colaborativo. RIED, 10(2), 45-74.
https://www.youtube.com/watch?v=nY4tmuudw_M
<https://www.youtube.com/watch?v=D0MdZlXTyIQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=PZuSrV0hsnA>
<https://www.youtube.com/watch?v=JbT2DFFFeoE>

With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

