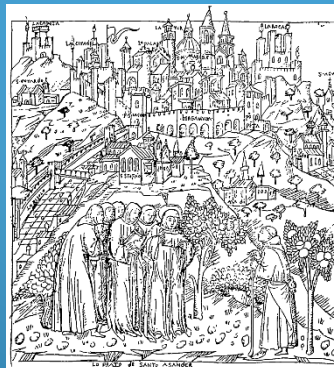


RELAZIONI VINCENTI

Io come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.
a cura di ANGELINA PETTINATO, Psicologa, Psicoterapeuta



**ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO**

Contenuti del corso e obiettivi

- **INTELLIGENZA EMOTIVA**
- **CONVINZIONI E STRATEGIE**
- **OBIETTIVI BEN FORMATI E DECISIONI**



SAPER USARE LA PROPRIA CONSAPEVOLEZZA PER
ESSERE PIU' EFFICACI E PERFORMANTI GESTENDO
IN MODO APPROPRIATO IL PROPRIO SENTIRE.

Un giorno un samurai bellicoso sfidò un maestro Zen chiedendogli di spiegare i concetti di paradiso e inferno.

Il monaco però replicò con disprezzo:

<<Non sei che un rozzo villano, non posso perdere il mio tempo con gente come te!>>.

Sentendosi attaccato nel suo stesso onore, il samurai si infuriò e sguainata la spada gridò: <<Potrei ucciderti per la tua impertinenza>>.

<<Ecco>>, replicò con calma il monaco, <<questo è l'inferno>>.

Riconoscendo che il maestro diceva la verità sulla collera che lo aveva pervaso, il samurai, colpito, si calmò, rinfoderò la spada e si inchinò, ringraziando il monaco per la lezione.

<<Ecco, questo è il paradiso>> rispose il maestro Zen.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



DEFINIZIONE INTELLIGENZA EMOTIVA

**Capacità di riconoscere,
utilizzare, comprendere
e gestire *in modo consapevole*
le proprie ed altrui emozioni.**

DEFINIZIONE INTELLIGENZA EMOTIVA

“ si tratta della capacità di motivare se stessi e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione; di modulare i propri stati d’animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare; e ancora la capacità di essere empatici e sperare”.

Daniel Goleman



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.

I PILASTRI: Autoconsapevolezza



Conoscenza e capacità di espressione e riconoscimento della propria identità, dei propri pensieri, delle proprie emozioni e dei propri comportamenti e delle conseguenze che essi hanno su se stessi e sul mondo circostante.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: Autoconsapevolezza

Presenza mentale ed emotiva con la quale capire l'effetto che hanno le proprie azioni su se stessi e sugli altri.

I PILASTRI: Autoconsapevolezza

Cosa comprendo e riconosco?

Cosa sto provando in un dato momento.

I **loop di pensiero** che si attivano.

I **comportamenti** che metto in atto.

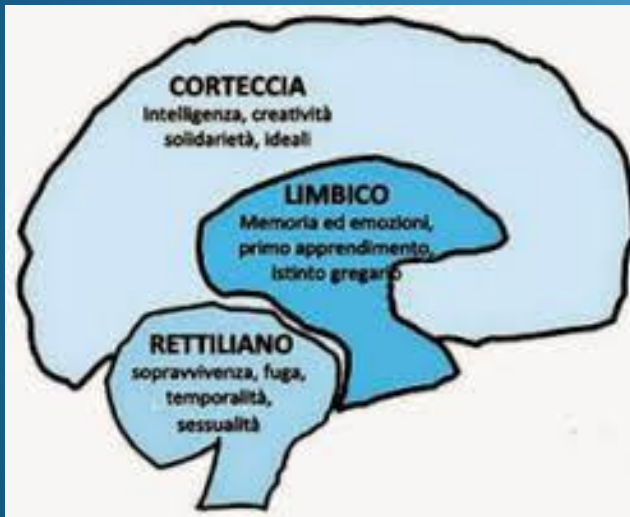
Le **reazioni** del mio corpo.

Le **risposte automatiche**.

Le **aspettative** e le **convinzioni** che sorreggono le mie
risposte.

I PILASTRI: Controllo emotivo

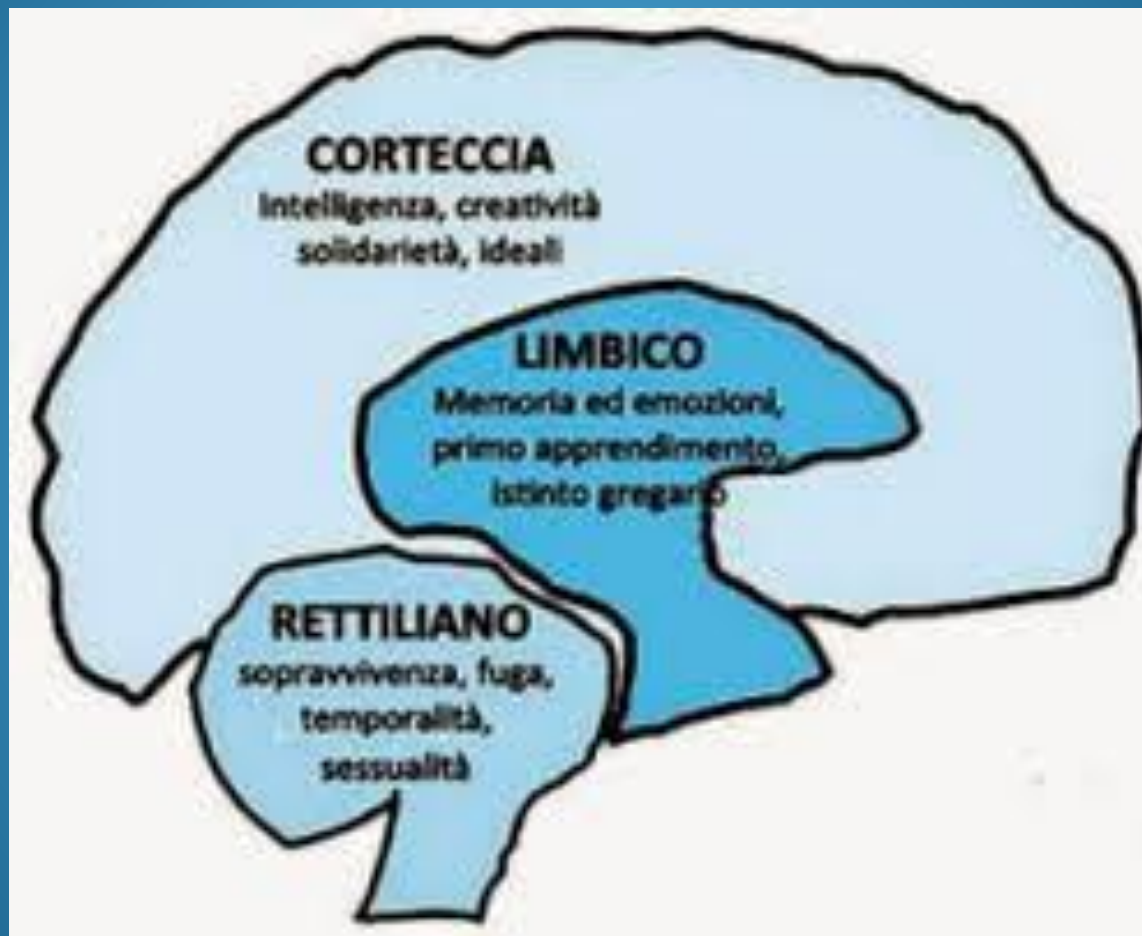
I TRE CERVELLI



Rettiliano
Limbico
Corticale

ISTINTO-EMOZIONE-RAGIONE

I PILASTRI: Controllo emotivo



ISTINTO-EMOZIONE-RAGIONE

I PILASTRI: Controllo emotivo

Cos'è un'emozione?

È un'informazione che attiva determinate risposte interne ed esterne da cui dipende la valutazione di ciò che sta accadendo e la scelta sul da farsi.



I due monaci zen

In una giornata piovosa, i due monaci zen Tanzan ed Ekido stavano camminando lungo una strada molto fangosa.

Passando vicino ad un villaggio incontrarono una giovane donna che cercava di attraversare la strada, ma c'era così tanto fango che avrebbe rovinato il suo bellissimo kimono di seta. Tanzan senza pensarci due volte la prese in braccio e la portò dall'altra parte.

I monaci proseguirono in silenzio. Cinque ore dopo, nelle vicinanze del tempio che li avrebbe ospitati, Ekido non fu più capace di trattenersi.

“Perché hai portato quella ragazza al di là della strada? Si suppone che noi monaci non facciamo cose simili!” Tanzan gli rispose “Io ho deposto la ragazza a terra ore fa, tu la stai ancora portando.”



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

I PILASTRI: Controllo emotivo

Il sequestro emozionale

È una reazione emotiva immediata e sproporzionata in relazione allo stimolo che l'ha scatenata, tale da mandare in black out la mente.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

I PILASTRI: Controllo emotivo

L'emozione e il sistema immunitario

Qualche importante riflessione



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI:Empatia

**Capacità di mettersi nei panni
dell'altro.**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: Abilità sociali

Possedere buone abilità sociali è utile per alzare il livello di qualità della propria vita. Implicano, secondo quanto sostengono Gardner e Hatch:

- **la capacità di organizzare i gruppi**
 - **negoziare soluzioni**
 - **stabilire legami personali**
- **analizzare la situazione sociale.**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: Abilità sociali

Quali implicazioni?

Possederle significa vivere bene se stessi nel mondo e trarne vantaggi. È chiaro tuttavia che vanno bilanciate dalla percezione delle proprie esigenze e dei propri sentimenti perché davvero possano aiutare un individuo a ottenere successo a trecentosessanta gradi.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: Motivazione
tenere alta l'energia per poter
raggiungere gli obiettivi. È
certamente legata al sistema di
convinzioni che abbiamo e alle
mappe che abbiamo sviluppato.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Domande?

www.angelinapettinato.it – eventiscritti@gmail.com



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



SISTEMA DI CONVINZIONI

*“le tue **Credenze** diventano i tuoi pensieri.
I tuoi **Pensieri** diventano le tue parole.
Le tue **Parole** diventano le tue azioni.
Le tue **Azioni** diventano le tue abitudini.
Le tue **Abitudini** diventano i tuoi valori.
I tuoi **Valori** diventano il tuo **Destino**”.*

Gandhi



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I tre elementi del sistema

- Programmazione verbale
 - Modeling
- Accadimenti specifici



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Programmazione verbale

**il lessico familiare e scolastico e
l'incidenza sul contenuto e
l'essenza dei valori, delle
aspettative e dei comportamenti.**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

Modeling

**Processo di apprendimento per
osservazione di figure di
riferimento ritenute significative.**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Accadimenti specifici

Gli eventi-boa della vita.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



La mappa non è il territorio



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Mente conscia e Mente subconscia



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Obiettivo ben formato: **DEFINIZIONE**

Destinazione consapevole per la quale focalizziamo la nostra energia mentale ed emotiva, gestendo in modo lucido ogni risorsa e superando ogni ostacolo, usando correttamente le proprie strategie di problem solving.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Obiettivo ben formato: LE CARATTERISTICHE

- Espresso in positivo
 - Al presente
 - Breve
 - Concreto
- Carico emozionalmente



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



DOMANDE?



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Una tazza di té

Un filosofo si recò un giorno da un maestro zen e gli dichiarò:

“Sono venuto a informarmi sullo Zen, su quali siano i suoi principi ed i suoi scopi”.

“Posso offrirti una tazza di tè?” gli domandò il maestro. E incominciò a versare il tè da una teiera.

Quando la tazza fu colma, il maestro continuò a versare il liquido, che traboccò.

“Ma che cosa fai?” sbottò il filosofo. “Non vedi che la tazza é piena?”

“Come questa tazza” disse il maestro “anche la tua mente è troppo piena di opinioni e di congetture perché le si possa versare dentro qualcos'altro..

Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?”



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Grazie!