

Glossario: ↪ **La struttura dell' Intelligenza Emotiva nel Metodo educativo For Mother Earth®**

Nel 2004 in L'ALLENAMENTO EMOTIVO PER I NOSTRI BAMBINI, avevo dedicato una piccola sezione del libro agli esercizi per l'allenamento emotivo degli adulti e per lo sviluppo della loro consapevolezza, mentre nelle successive edizioni del 2006 e del 2007 avevo preferito omettere questa parte, riservandomi di scrivere successivamente un libro esclusivamente dedicato a loro¹. Nel processo di sperimentazione personale di esercizi e strategie da me ideati e strutturati per lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva e del loro successivo utilizzo nella Formazione e nell'allenamento individuale, ho sentito l'esigenza di uno strumento che consentisse di rendersi conto dei punti di forza e delle carenze nell'ambito dell'intelligenza Emotiva, che fornisse un parametro di riferimento per l'autovalutazione della propria Intelligenza Emotiva.

- Quali competenze deve aver sviluppato un essere umano per considerarsi emotivamente intelligente?
- Cosa posso strutturare come parametro di riferimento per tutti coloro che iniziano un percorso per lo sviluppo della propria intelligenza emotiva e che consenta loro di verificare via via un miglioramento delle proprie competenze?

Da queste domande sono nati

- lo studio sulle competenze dell'Intelligenza Emotiva e i risultati a cui sono pervenuta, riassunti nella Tabella che puoi leggere alla Voce **“Le competenze dell'Intelligenza Emotiva nel Metodo For Mother Earth®: i risultati della ricerca”**, la cui prima versione è stata pubblicata prima nel 2006, sul mio sito www.intelligenzaemotiva.it e quindi, nel 2007, in L'ALFABETO DELLE EMOZIONI – Edizioni La meridiana. Non essendo, però, pienamente soddisfatta di quel primo lavoro, l'ho interamente rivisto. La versione che pubblico adesso
 - è arricchita di competenze specifiche e di riflessioni nuove, ed è modificata sia nell'impaginazione, sia in alcuni contenuti e riflessioni rispetto alle precedenti;
 - le sostituisce entrambe.
- La **“Tabella riassuntiva delle competenze dell'Intelligenza Emotiva nel Metodo Educativo FME®”** (vedi più avanti).
- Il **“Questionario per l'autovalutazione dell'Intelligenza Emotiva FME®”**, di prossima pubblicazione.

1] Nuova pubblicazione

**TABELLA RIASSUNTIVA DELLE COMPETENZE
DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA
NEL METODO EDUCATIVO FME®¹
©2010-2011 Carmela Lo Presti**

AMBITO 1 - CONSAPEVOLEZZA DI SÉ

(competenza personale)
Comporta la conoscenza dei propri stati interiori:
preferenze, risorse e intuizioni

3 COMPETENZE

con le relative competenze specifiche

CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

- riconoscere le proprie emozioni
- riconoscere il perché del loro manifestarsi
- riconoscere gli effetti delle emozioni nel proprio corpo, nei propri comportamenti, nei risultati
- riconoscere il rapporto tra le proprie emozioni e ciò che si pensa, si fa e si dice
- valutare l'appropriatezza dell'espressione delle proprie emozioni in un dato contesto
- riconoscere le emozioni negli altri
- dare il nome appropriato alle emozioni proprie e degli altri
- valutare l'appropriatezza dell'espressione delle emozioni altrui in un dato contesto
- valutare la sincerità o meno dell'espressione delle emozioni altrui
- utilizzare l'intuito e le sensazioni "viscerali"
- parlare apertamente delle proprie emozioni
- riconoscere ed esprimere i propri bisogni correlati alle emozioni in atto
- essere consapevole dei propri valori guida e dei propri obiettivi
- esprimere in modo convincente la visione ideale che ispira la propria vita
- interpretare il significato dei comportamenti (espressioni, postura, gesti, azioni) generati dalle emozioni

¹ Questa Tabella nasce dalla "Tabella riassuntiva delle competenze dell'Intelligenza Emotiva nel Metodo For Mother Earth® con le fonti di riferimento" che puoi leggere alla Voce "**Le competenze dell'Intelligenza Emotiva nel Metodo For Mother Earth®: i risultati della ricerca**".

AUTO-VALUTAZIONE ACCURATA

- riconoscere i propri punti di forza
- riconoscere i propri limiti
- essere autoironici e avere senso dell'umorismo
- riconoscere in cosa dover migliorare
- accettare le critiche costruttive e i feedback
- chiedere aiuto, quando necessario
- apprendere dalle esperienze

FIDUCIA IN SE STESSI

- avere sicurezza nel proprio valore
- avere sicurezza nelle proprie capacità
- avere "presenza"
- avvalersi dei propri punti di forza
- essere fermi e prendere decisioni sensate, nonostante incertezze e pressioni
- rischiare in prima persona per difendere ciò che è giusto
- dire con pace la propria verità a se stessi su se stessi

**TABELLA RIASSUNTIVA DELLE COMPETENZE
DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA
NEL METODO EDUCATIVO FME®
©2010-2011 Carmela Lo Presti**

AMBITO 2 - PADRONANZA DI SÉ

(competenza personale)
Comporta la capacità di dominare i propri stati interiori,
i propri impulsi e le proprie risorse

10 COMPETENZE
con le relative competenze specifiche

AUTOCONTROLLO

- dominare le emozioni fonte di turbamento
- dominare i propri impulsi distruttivi
- incanalare emozioni e impulsi distruttivi verso fini costruttivi
- contrastare lo stato emotivo responsabile dello spostamento della propria prospettiva da ottimistica a pessimistica, prendendo in considerazione una molteplicità di punti di vista
- mantenere aperta la possibilità di provare emozioni anche spiacevoli
- rimanere coinvolti (o prendere le distanze) da un'emozione, in modo consapevole, sulla base di quanto si ritenga che essa possa essere utile o apporti informazioni
- rimanere composti, positivi e imperturbabili nei momenti difficili
- pensare in modo chiaro e mantenere la concentrazione anche sotto pressione
- monitorare consapevolmente le emozioni che riguardano se stessi e gli altri per riconoscere quanto esse siano funzionali agli obiettivi da raggiungere, congruenti con i propri valori, ecologiche per noi e il nostro ambiente
- gestire le proprie emozioni in modo appropriato in funzione degli obiettivi che si vogliono raggiungere

TRASPARENZA O FIDATEZZA

- vivere secondo i propri valori, in modo etico e irreprensibile
- manifestare onestà e integrità, affidabilità e autenticità
- ispirare fiducia
- aprirsi agli altri rispetto a sentimenti, convinzioni e azioni
- ammettere i propri errori o mancanze
- opporsi a comportamenti non etici degli altri
- dire con pace la propria verità su se stessi agli altri
- dire con pace la propria verità a se stessi sugli altri
- dire con pace la propria verità sugli altri agli altri
- dire con pace la propria verità a tutti su tutto

COSCIENZIOSITÀ

- assumersi le proprie responsabilità per quanto attiene alla propria vita e alle scelte personali
- essere organizzati e attenti nello svolgere il proprio lavoro, qualunque esso sia

MOTIVAZIONE

- usare le proprie preferenze più intime per spronare e guidare se stessi al raggiungimento dei propri obiettivi
- usare le proprie preferenze più intime per aiutarsi a prendere l'iniziativa
- essere altamente efficienti e perseveranti nonostante insuccessi e frustrazioni

IMPEGNO

- fare ogni sforzo realizzare quello in cui si crede
- fare ogni sforzo per migliorare se stessi
- fare ogni sforzo per sostenere gli ideali e gli obiettivi del gruppo o dell'altro, nel rispetto dei propri valori
- vivere con un senso di scopo la missione collettiva
- usare i valori fondanti del gruppo per fare delle scelte
- mettere in secondo piano i propri bisogni e interessi in funzione di un obiettivo più grande riguardante l'intero gruppo o l'altro, nel rispetto dei propri valori
- fare ogni sforzo per realizzare la missione del gruppo, nel rispetto dei propri valori

ADATTABILITÀ

- essere flessibili nel gestire il cambiamento, nell'adattarsi a situazioni mutevoli o nel superare gli ostacoli

SPINTA ALLA REALIZZAZIONE

- desiderare migliorare se stessi per conformarsi al proprio modello di eccellenza
- fissare obiettivi raggiungibili ma stimolanti
- trovare informazioni per ridurre l'incertezza e trovare modi per fare meglio le cose
- apprendere e insegnare modalità per operare meglio

APERTURA AL NUOVO

- sentirsi a proprio agio di fronte a idee, approcci e informazioni nuovi
- avere un atteggiamento aperto, di curiosità attiva e propensione verso il nuovo

INIZIATIVA

- essere pronti nell'agire e nel cogliere le opportunità
- creare opportunità
- aggirare gli ostacoli, anche piegando le regole, per creare migliori possibilità per il futuro
- mobilitare gli altri in modo insolito e intraprendente

OTTIMISMO

- considerare il lato positivo degli eventi
- essere costanti nel perseguire gli obiettivi nonostante ostacoli e insuccessi
- valutare la sconfitta come feedback, come lezione da imparare, come opportunità
- attribuire gli insuccessi a circostanze controllabili e non considerarli come fallimenti personali
- agire spinti dalla speranza del successo e non dalla paura del fallimento
- aspettarsi il meglio dagli altri
- aspettarsi dal futuro cambiamenti positivi

**TABELLA RIASSUNTIVA DELLE COMPETENZE
DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA
NEL METODO EDUCATIVO FME®
©2010-2011 Carmela Lo Presti**

AMBITO 3 - CONSAPEVOLEZZA SOCIALE E AMBIENTALE

(competenza sociale)
comporta la consapevolezza dei sentimenti, delle emozioni,
delle esigenze e degli interessi altrui
e la consapevolezza
delle esigenze e degli interessi della Natura

6 COMPETENZE
con le relative competenze specifiche

EMPATIA O COMPrensIONE DEGLI ALTRI

- essere sensibili e attenti ai segnali emotivi degli altri
- “mettersi nei panni dell'altro” e comprendere il suo punto di vista
- percepire le emozioni degli altri
- ascoltare attentamente gli altri
- andare d'accordo con persone di formazione e di culture diverse
- coltivare fiducia e sintonia emotiva con un'ampia gamma di persone fra loro diverse

EMPATIA “VERDE”

- sentire le diverse forme della natura degne di rispetto, cura e attenzione

ASSISTENZA AGLI ALTRI

- anticipare, riconoscere e soddisfare le esigenze degli altri, quando serve ed è ecologico per tutti
- aiutare gli altri in modo sano, avendo compreso le loro esigenze e bisogni

COMPASSIONE

- provare interesse amorevole e attivo per l'altro che si sta trovando in una condizione non facile

COMPASSIONE “VERDE”

- provare interesse amorevole e attivo per la natura

ORIENTAMENTO VERSO GLI ALTRI

- promuovere il clima emotivo specifico, adatto all'ambiente in cui ci si trova

**TABELLA RIASSUNTIVA DELLE COMPETENZE
DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA
NEL METODO EDUCATIVO FME®
©2006-2010 Carmela Lo Presti**

**AMBITO 4 - ABILITÀ SOCIALI E GESTIONE DELLE RELAZIONI
INTERPERSONALI E CON LE ALTRE FORME DELLA NATURA**

(competenza sociale)
Comportano abilità nel suscitare risposte desiderabili negli altri
e "risposte" desiderabili nella Natura

9 COMPETENZE
con le relative competenze specifiche

INFLUENZA

- suscitare interesse negli altri
- creare intorno a sé consenso e appoggio, anche per vie indirette
- stimolare e persuadere singoli e gruppi

COMUNICAZIONE

- tenere conto degli indizi emotivi dell'altro nel comunicare
- inviare messaggi chiari e convincenti attraverso tutti i canali di comunicazione
- comunicare efficacemente il proprio punto di vista, entrando in sintonia con alcuni valori dell'altro, condivisibili, conseguendo approvazione e fiducia
- trattare argomenti difficili in modo diretto e semplice
- ascoltare con attenzione e verificare la comprensione della comunicazione dell'altro
- mantenersi ricettivi alle buone e alle cattive notizie

LEADERSHIP

- essere leader della propria vita
- risvegliare il proprio maestro interiore
- riconoscere che è nelle proprie mani il potere sulla propria vita
- motivarsi e guidarsi verso gli obiettivi che ci si è prefissati
- attingere ai propri stessi esempi positivi per procedere nelle situazioni nuove
- guidare e motivare gli altri
- esercitare la leadership dando l'esempio
- esprimere e suscitare entusiasmo per un ideale comune e una missione condivisa

GESTIONE DEL CONFLITTO

- capire differenti prospettive
- trovare punti comuni unificanti
- trovare soluzioni perché tutti vincano
- incoraggiare il dibattito e la discussione aperta
- usare tatto e diplomazia nelle situazioni di tensione e con persone difficili
- trovare punti comuni unificanti tra i propri interessi e quelli delle altre forme della natura

COSTRUZIONI DI LEGAMI

- in ogni contesto, favorire, alimentare e conservare relazioni reciprocamente sane, utili/vantaggiose
- ricercare relazioni reciprocamente utili/vantaggiose
- stringere e conservare amicizie personali nell'ambito lavorativo

COOPERAZIONE E COLLABORAZIONE

- essere modelli di rispetto, costruttività e collaborazione
- offrire stimoli ispiratori e prospettive convincenti
- condividere i propri meriti con gli altri
- lavorare con gli altri verso obiettivi comuni , condividendo progetti, informazioni e risorse
- trovare equilibrio tra la concentrazione su un compito e l'attenzione alle relazioni
- promuovere un clima amichevole e cooperativo
- individuare e alimentare le opportunità di collaborazione
- indurre gli altri a impegnarsi con entusiasmo nell'iniziativa comune
- considerare attivamente la natura alleata e non nemica
- tenere in considerazione gli interessi dell'ambiente naturale e delle diverse forme di vita nel perseguire i propri obiettivi personali e professionali

INNESCARE E GESTIRE IL CAMBIAMENTO

- riconoscere la necessità del cambiamento
- mettere in discussione lo status quo e promuovere il nuovo, dirigendo un processo di cambiamento
- trovare modalità pratiche per superare le barriere al cambiamento
- dare l'esempio rispetto al cambiamento che ci si aspetta dagli altri

SVILUPPO DELLE POTENZIALITA' ALTRUI O VALORIZZAZIONE DEGLI ALTRI

- percepire le esigenze di sviluppo degli altri
- mettere in risalto e rafforzare le loro abilità
- fornire loro il giusto feedback
- essere maestri naturali degli altri

VALORIZZAZIONE DELLE DIVERSITÀ

- rispettare le persone con un modello del mondo diverso dal proprio
- comprendere le persone con un modello del mondo diverso dal proprio
- vedere nelle differenze opportunità di arricchimento e di crescita
- cogliere le opportunità offerte da persone di tipo diverso
- cogliere le opportunità offerte da forme di vita diverse (animali, piante...)
- sfidare pregiudizi e intolleranze

Note:

Questa voce è stata modificata rispetto alla precedenti pubblicazioni.

Puoi riprendere e divulgare parti di questo articolo alla sola condizione di citare il mio nome e cognome e l'indirizzo <http://.....> della pagina in cui è pubblicato. Diversamente violi la legge sui diritti d'autore e ti appropri di idee e di lavoro non tuoi, commettendo un vero e proprio furto. E' possibile che nessuno lo scopra, oppure che tu venga scoperto e denunciato. Comunque ci sarà sempre una persona a sapere che hai rubato: tu, e prima o poi con questa verità ci dovrai fare i conti.

Voce di **“glossario”** curata da Carmela Lo Presti



© 2006-2011 – FOR MOTHER EARTH®
Tutti i diritti riservati