SCHEDA DEL MODULO

Intelligenza emotiva: il bisogno dietro ogni emozione

Modulo adattivo | ~20 min

Più l'intelligenza artificiale (IA) assorbe la parte analitica del lavoro, più la competenza emotiva diventa ciò che non si delega: decidere con giudizio, sentire ciò che vive l'altro, riparare una relazione incrinata. Oltre il concetto reso popolare da Daniel Goleman, il modulo ne fornisce il meccanismo – dare un nome all'emozione, poi individuare il bisogno preciso che segnala – e quattro passi per rafforzarla ogni giorno.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere perché l'emozione non è l'avversaria della ragione, ma la bussola senza la quale le decisioni deragliano.

02 Dare un nome all'emozione provata, poi individuare il bisogno che segnala: sicurezza, riconoscimento, giustizia, rispetto del lavoro.

03 Ascoltare il bisogno dietro l'emozione di un collega senza giudicarlo, e distinguere l'empatia dall'accordo.

04 Rafforzare la propria intelligenza emotiva con quattro passi: feedback, bisogno nascosto, decisione rimandata, piena responsabilità delle proprie emozioni.

DESTINATARI

Manager e collaboratori che ogni giorno hanno a che fare con le emozioni, proprie e altrui, e vogliono farne delle alleate.

- **Prerequisito:** nessuno

SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1. **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.
2. **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.
3. **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.
4. **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.
5. **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

UN ESEMPIO TRA I CASI PRATICI PROPOSTI

Il team di Assiatou lascerà presto i suoi uffici per uno spazio condiviso; nessuno conosce ancora la propria postazione. Eusèbe, un collega, le chiede ogni giorno se ne sa di più. Stamattina, teso, sbotta: «Beata te, a te della tua futura postazione non importa proprio niente.» Che cosa risponde Assiatou?

VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

METODI & MODELLI

- Intelligenza emotiva (Daniel Goleman, Intelligenza emotiva, 1995)
- Legame tra ragione ed emozione, l'emozione come bussola (Antonio Damasio, L'errore di Cartesio, 1994)
- Metodo Afthonios dei 4 gesti per allenare l'intelligenza emotiva (feedback, bisogno nascosto, non lasciarsi accecare, responsabilità)
- Emozione = messaggero di un bisogno, ispirato alla Comunicazione Nonviolenta (Marshall Rosenberg)

FONTI & RIFERIMENTI

- Harvard Study of Adult Development (Robert Waldinger): oltre 700 partecipanti seguiti dal 1938 – la qualità delle relazioni, fattore n. 1 di una vita lunga e felice
- Daniel Goleman, Intelligenza emotiva (1995): diffusione del concetto di intelligenza emotiva
- Sentio University, studio statunitense (febbraio 2025) sull'intelligenza artificiale come supporto psicologico: il 73% degli utenti la usa per gestire la propria ansia
- Antonio Damasio, L'errore di Cartesio (1994): l'emozione, indispensabile per una buona decisione

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 8 ottobre 2026