

# INTELLIGENZA EMOTIVA

**Emozioni sapienti: come guidare la tua vita**



**Età: 13-18**

**Contesto: lavoro individuale o in gruppo**

**Operatori: insegnanti, educatori, psicologi, animatori, terapeuti**

# PRESENTAZIONE

**L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni, nonché quelle degli altri, al fine di guidare comportamenti efficaci e relazioni soddisfacenti. Si tratta di un insieme di abilità che comprende la consapevolezza emotiva, la capacità di controllare e regolare le proprie emozioni, la capacità di motivarsi, di riconoscere emozioni negli altri e di gestire le relazioni in modo empatico.**

Le schede didattiche offrono strumenti pratici per insegnare ai ragazzi (sia figli, pazienti, alunni, ecc.) a gestire le proprie emozioni. Gli esercizi e le attività descrittive pratiche forniranno un supporto nell'affrontare le relazioni sociali, le situazioni stressanti, la paura, e la rabbia, nonché nell'apprendere concetti fondamentali sull'assertività. Queste risorse mirano a fornire un approccio pratico e diretto per sviluppare competenze emotive e relazionali, promuovendo la consapevolezza di sé e degli altri, nonché un migliore controllo delle reazioni emotive in varie situazioni.



# Le cose possono essere diverse da come sembrano.

*Non tutto ciò che luccica è oro.*

Rifletti su un momento in cui hai tratto una conclusione affrettata su qualcuno o qualcosa e hai agito di conseguenza. Descrivi l'evento e poi analizza come avresti potuto comportarti diversamente conoscendo la verità.

① DESCRIVI L'EVENTO:

---

---

---

---

---

② Che giudizio hai dato?

---

---

---

---

---

③ Che risposta affrettata hai dato o fatto?

---

---

---

---

---

④ Cosa è successo davvero?

---

---

---

---

---

⑤ COSA POTEVI FARE MEGLIO?

---

---

---

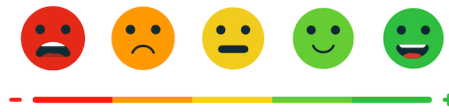
---

---

# Comprendiamo le emozioni

Capire l'empatia ti aiuterà a comprendere te stesso e a scoprire modi per migliorare le tue abilità sociali. Usando le definizioni fornite qui sotto, determina se è vero o falso per te. Quindi, metti la definizione corretta nello spazio sotto ogni affermazione.

RESILIENZA, AUTONOMIA, SENSIBILITÀ, FIDUCIA IN SE STESSI, SPERANZA, AUTOCONTROLLO, ABILITÀ DI PROBLEM SOLVING, SENSO DI DOVERE, SICUREZZA, ADATTABILITÀ, COMUNICAZIONE INTERPERSONALE, CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA, GIOIA, PERCEZIONE DELLA REALTÀ, REALIZZAZIONE PERSONALE



Mi sento a mio agio nelle situazioni scolastiche, lavorative e di svago. So rilassarmi e apprezzare la vita. Sono in grado di adattare i miei sentimenti, pensieri e comportamenti a situazioni e condizioni mutevoli.

---

Posso realizzare il mio potenziale e partecipare a esperienze che conducono a una vita interessante, emozionante e significativa.

---

Comprendo, accetto e rispetto la mia persona.

---

Posso contare su me stesso e agire in modo indipendente.

---

Sono un individuo responsabile, collaborativo e partecipo attivamente alla comunità. Sono consapevole delle questioni sociali e mi preoccupo per il benessere degli altri.

---

Posso gestire situazioni stressanti senza cedere, affrontando lo stress in modo attivo e costruttivo.

---

Sono empatico riguardo a ciò che le persone provano, pensano e perché lo provano. Mi interesso agli altri e mostro preoccupazione e interesse per il loro benessere.

---

Posso individuare le sfide e trovare soluzioni pratiche per affrontarle.

---

Posso vedere il lato positivo della vita e mantenere un atteggiamento ottimista anche durante i momenti difficili.

---

Posso comunicare i miei pensieri e sentimenti e richiedere ciò di cui ho bisogno. Posso difendere i miei diritti in modo costruttivo.

---

So adattarmi alla situazione presente e posso valutare le cose in modo obiettivo, vedendo la realtà così com'è, anziché come vorrei o temerei che fosse.

---

Posso resistere o rimandare un'impulsività, un'urgenza o una tentazione quando faccio una scelta.

---



## Autodeterminazione

L'autodeterminazione è la capacità e il diritto di un individuo di prendere decisioni e fare scelte riguardo alla propria vita, in base ai propri valori, desideri e obiettivi, senza essere influenzati o controllati da fattori esterni. Si tratta di una manifestazione di libertà personale e di autonomia, dove la persona è in grado di definire il proprio percorso e di perseguire ciò che ritiene importante.

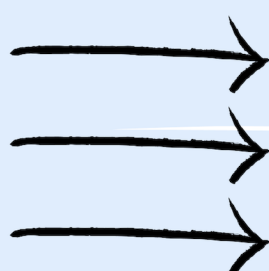
quale decisione/azione?

Conseguenze



quale decisione/azione?

Conseguenze



Quindi cosa ho capito?

Considera quali azioni nella tua vita sono più spesso sotto la tua responsabilità e quali tendono ad essere meno controllate da te.