

INTELLIGENZA EMOTIVA: IL MOTORE PER LA GUIDA VELOCE E SICURA VERSO I TRAGUARDI AZIENDALI

COSTRUIRE LA COMPETENZA EMOTIVO/SOCIALE
PER SAPER UTILIZZARE PIENAMENTE LE COMPETENZE TECNICHE

L'emotività è la componente più rilevante nella vita di ciascuno di noi, eppure le è stato storicamente assegnato un ruolo di intralcio alla vita lavorativa, ritenendola elemento di disturbo e di contrasto alla razionalità. Si tratta di una deformazione della realtà che, invece, sin dall'inizio della vita considera l'emotività come base e sostegno per lo sviluppo della razionalità.

Viene naturale chiedersi come mai si sia determinata questa separazione. Senza entrare in ambiti di tipo psicosociologico che sono al di fuori del nostro campo d'azione, ci limitiamo all'analisi delle situazioni e degli atteggiamenti ampiamente incontrati durante le esperienze di formazione, coaching e consulenza in moltissime aziende. Da questo approfondimento appare evidente che tutto l'universo delle emozioni è, generalmente, affrontato in maniera istintiva, ritenendo possibile apprendere e migliorare solo ciò che attiene alla razionalità.

Questa impostazione, non solo riduce l'enorme potenziale di spinta positiva che le emozioni possono fornire, ma determina anche un surplus di difficoltà e di stress.

Le emozioni, infatti, sono processi che condizionano le nostre modalità di rapportarci con noi stessi e, soprattutto, di relazionarci con gli altri. Essendo le relazioni, elementi decisivi in qualsiasi attività professionale (e non solo), pensare di eluderle o sottovalutarle è un errore, così come è uno sbaglio pensare di non poterle inquadrare consapevolmente come una qualsiasi

competenza, superando il paradigma obsoleto: lavoro come applicazione di soli componenti razionali e di capacità tecniche, avulse dalle emozioni.

Possiamo, di conseguenza, puntare a creare le condizioni utili per concretizzare il valore "economico" di qualità interiori e capacità relazionali che possediamo con una gestione intelligente delle emozioni.

Esploriamo il nostro universo emotivo per scoprire e migliorare le componenti costruttive, per individuare ed eliminare quelle negative, costruendoci una vera e propria "Competenza Emotiva".

Reuven Bar-On, uno dei primi studiosi dell'intelligenza emotiva, parla di **consapevolezza emotiva** definendola: *"l'abilità di riconoscere le proprie emozioni, differenziarle tra di loro, capire cosa le ha provocate, ed essere consapevoli dell'impatto che queste possono avere sulle persone che ci stanno attorno"*.

Il Dipartimento tecnologie innovative della SUPSI offre l'opportunità alle organizzazioni, e alle persone che ne fanno parte, di impadronirsi delle competenze per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e delle soft skills frequentando il CAS "Prepararsi al futuro - Il Project Management tra vecchie e nuove competenze".

SUPSI



Elia Contoz

Docente formazione continua, Dipartimento tecnologie innovative SUPSI e membro del Direttivo Associazione Project Management Ticino (APM-Ticino).