

Mi scuso del ritardo con cui inserisco questi dati. Ho quattro nipotini che vanno dai cinque ai tre anni e le vacanze al mare con loro mi hanno distratto. È stata una distrazione molto piacevole!!!

Punteggi delle abilità che compongono **l'intelligenza emotiva**. Nel test che avete eseguito sulle emozioni ogni domanda (item), presente in tutte e tre le parti del test, era preceduta da una sigla che indicava un colore:

g = giallo, r = rosso, v = verde, b = blu, gr = grigio.

Ad ogni risposta avete già dato un punteggio. Ora dovete fare la somma dei punteggi corrispondenti ad ogni colore in tutte e tre le parti del test. Il massimo del punteggio per colore è 15.

Ogni colore indica un'abilità dell'intelligenza emotiva.

g _____ Consapevolezza di sé

r _____ Padronanza

v _____ Motivazione

b _____ Empatia

gr _____ Abilità nelle relazioni interpersonali

Osservando il punteggio delle abilità che compongono l'intelligenza emotiva, si può comprendere quali sono le aree di forza e quali quelle da migliorare. Le abilità si suddividono in competenze personali e competenze sociali. Il punteggio massimo per ciascuna area è 15.

Competenze personali

Consapevolezza di sé

Implica la capacità di riconoscere e dare un nome alle nostre emozioni, di saper valutare le nostre risorse interiori, i nostri punti di forza e le nostre aree di crescita.

Padronanza

Implica la capacità di dominare le emozioni, senza sopprimerle o negarle. Significa, quindi, essere in grado di gestire i propri sentimenti, controllarli ed esprimerli in maniera appropriata ed efficace.

Motivazione

E' data dall'insieme delle tendenze emotive che guidano e sostengono nel raggiungimento dei propri obiettivi, aiutando a superare i momenti di difficoltà e a trarre lezioni produttive dai propri errori.

Competenze sociali

Empatia

E' la capacità di accettare gli stati d'animo altrui così come emergono dalla relazione, condividendo i sentimenti, valorizzando gli altri e il potenziale che hanno da esprimere.

Abilità nelle relazioni interpersonali

E' la capacità di comunicare in maniera funzionale, assumendosi la responsabilità del successo

della comunicazione, prestando attenzione alle reazioni che la nostra comunicazione suscita negli altri.

Luigi Grandi vigran@tin.it

