



**Lavorare in gruppo:  
strategie di comunicazione  
e gestione delle dinamiche  
relazionali in ambito  
professionale**

**2° incontro online**

**PORTA FUTURO  
LAZIO**

 /portafuturo lazio

 @pf\_lazio

 pflazio

# Obiettivi del percorso

sostenere la consapevolezza ma anche lo sviluppo delle abilità **personali, sociali e cognitive** utili per la gestione delle relazioni professionali e per il teamwork

# Programma dei lavori



**Modulo 1: Collaborazione e teamwork**

**Modulo 2: Abilità personali: Consapevolezza di sé e gestione delle emozioni**

**Modulo 3: Abilità personali: Autoregolazione e gestione del tempo**

**Modulo 4: Abilità relazionali: Comunicazione efficace ed empatia**

**Modulo 5: Abilità relazionali: Gestione dei conflitti**

# Modulo 2: Abilità personali: Consapevolezza di sé e gestione delle emozioni



- Cosa è la consapevolezza di sé
- Sviluppare la consapevolezza emotiva
  - cosa sono le emozioni
  - riconoscere le emozioni dentro di sé
  - riconoscere le emozioni negli altri
- Lo stress: definizioni ufficiali e riflessioni personali
- Come gestire lo stress lavoro-correlato
- Tecniche per gestire l'ansia



## **Coscienza:**

Quando voglio capire qualcosa,  
uso l'intelletto e la giudico.

## **Consapevolezza:**

è il mio sentire quel che sto facendo  
e esserne presente, anche correggendolo.

Passiamo dal pensiero che domina l'azione,  
all'azione consapevole

Giorgio Nardone

# Consapevolezza

In [psicologia](#), con il termine **consapevolezza** (*awareness* in inglese) si intende la capacità di essere a [conoscenza](#) di ciò che viene percepito e delle proprie risposte comportamentali. Si tratta di un [processo cognitivo](#) distinto da [sensazione](#) e [percezione](#).

## 1. Consapevolezza di base: tronco encefalico

- capacità di integrare le sensazioni dall'ambiente con i propri obiettivi e sentimenti immediati al fine di guidare il comportamento
- capacità di generare emozioni e consapevolezza dei dintorni

## 2. Auto-consapevolezza: funzioni corticali capacità di parlare di ciò che si è vissuto

*“L’autoconsapevolezza rappresenta una forma fondamentale di attenzione che ci permette di cogliere quei sottili mormorii interni che possono guidarci nella vita [...]*

*Da questo meccanismo interiore di controllo dipende ogni differenza fra una vita ben vissuta e un’esistenza problematica.”*

*(Daniel Goleman)*

# Consapevolezza di sè



Comporta la conoscenza dei propri stati interiori – preferenze, risorse e intuizioni:

- Consapevolezza emotiva
- Autovalutazione accurata
- Fiducia in se stessi: sicurezza nel proprio valore e nelle proprie capacità



# Auto-consapevolezza emotiva: una life skill





Emozione = un sentimento e i pensieri, le condizioni psicologiche e biologiche che lo contraddistinguono, nonché una serie di propensioni ad agire  
(D. Goleman, Intelligenza emotiva, 1996, p.461).

Le emozioni inducono un'attivazione generale dell'organismo con la comparsa di **reazioni motorie, fisiologiche ed espressive** precise e rilevanti, in modo tale da permettere all'organismo di **far fronte** alle situazioni che di volta in volta si presentano.

# Quante emozioni ?



E molte altre, fino a comprendere tutte le sfumature di colore ...

# FEELINGS...ESERCITIAMOCI UN PO'...

INDIVIDUALMENTE, rispondi a queste due domande per ogni foto:

- 1.cosa provano le persone nella foto?
- 2.come ti senti nel guardare la foto?

# FEELINGS...1



# FEELINGS...2



# FEELINGS...3



# FEELINGS...4



## FEELINGS...ESERCITIAMOCI UN PO' ...

Cosa hai notato rispetto alle risposte date alle due domande?

1.cosa provano le persone nella foto?

2.come ti senti nel guardare la foto?

# Cosa sono le emozioni?

Le **emozioni** sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi.



## PRIMARIE



## SECONDARIE

# Paul Ekman

1972

1. Rabbia
2. Disgusto
3. Tristezza
4. Gioia
5. Paura
6. Sorpresa

1992

- **Divertimento**
- **Disprezzo**
- **Contentezza**
- Imbarazzo
- Eccitazione
- Colpa
- **Orgoglio dei propri successi**
- **Sollievo**
- Soddisfazione
- **Piacere sensoriale**
- Vergogna

# Funzioni delle emozioni

- di preparazione o reazione all'emergenza e quindi di azione,
- di comunicazione con gli altri
- di comunicazione con se stessi

**Domanda:**  
**quali sono le tue emozioni preferite quando  
pensi al lavoro/ricerca di lavoro?**

# COME RICONOSCERE APPROPRIATEZZA DELLE EMOZIONI NELLE SITUAZIONI



Stimolo	Emozione	Bisogno	Comportamento
Sopruso	Rabbia	Bisogno di essere rispettato	Essere assertivo (saper gestire la rabbia nelle diverse situazioni)
Perdita	Tristezza	Bisogno di essere accolto (condividere la tristezza)	Chiedere e accettare sostegno per elaborare la perdita
Pericolo	Paura	Bisogno di essere rassicurato	Chiedere rassicurazione
Esperienza di successo	Gioia	Bisogno di essere accolto nella gioia e condividerla	Manifestare la gioia con chi si desidera

# Lavorare sui livelli di consapevolezza emotiva

- Quale sensazione?
- Che direzione genera?
- Quale emozione primaria?
- Quali altre emozioni ci sono?

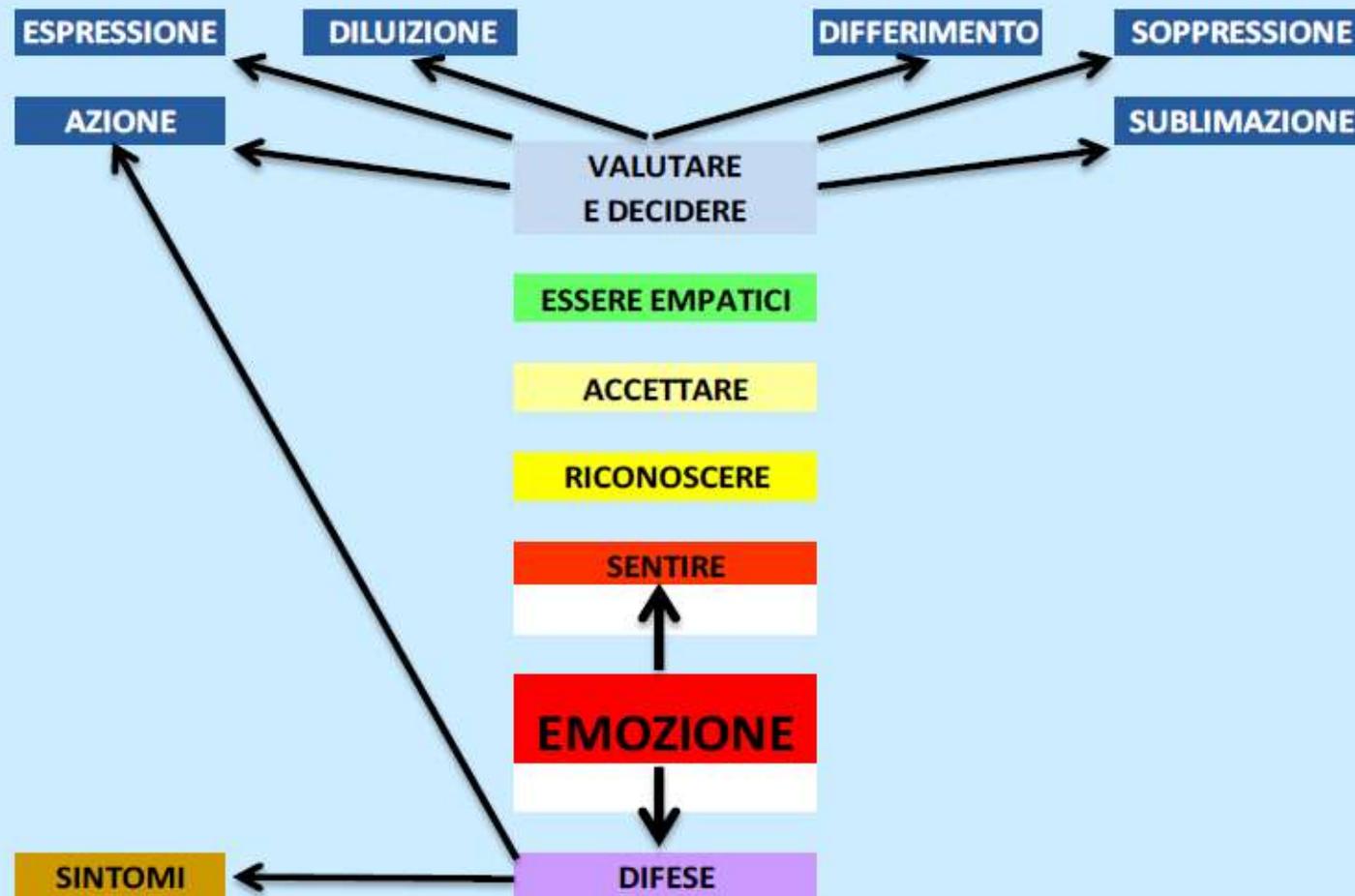
*Levels of Emotional Awareness (LEAS) di Lane e Schwartz*



# Su cosa concentrarsi?

## GESTIONE CONSAPEVOLE DELLE EMOZIONI

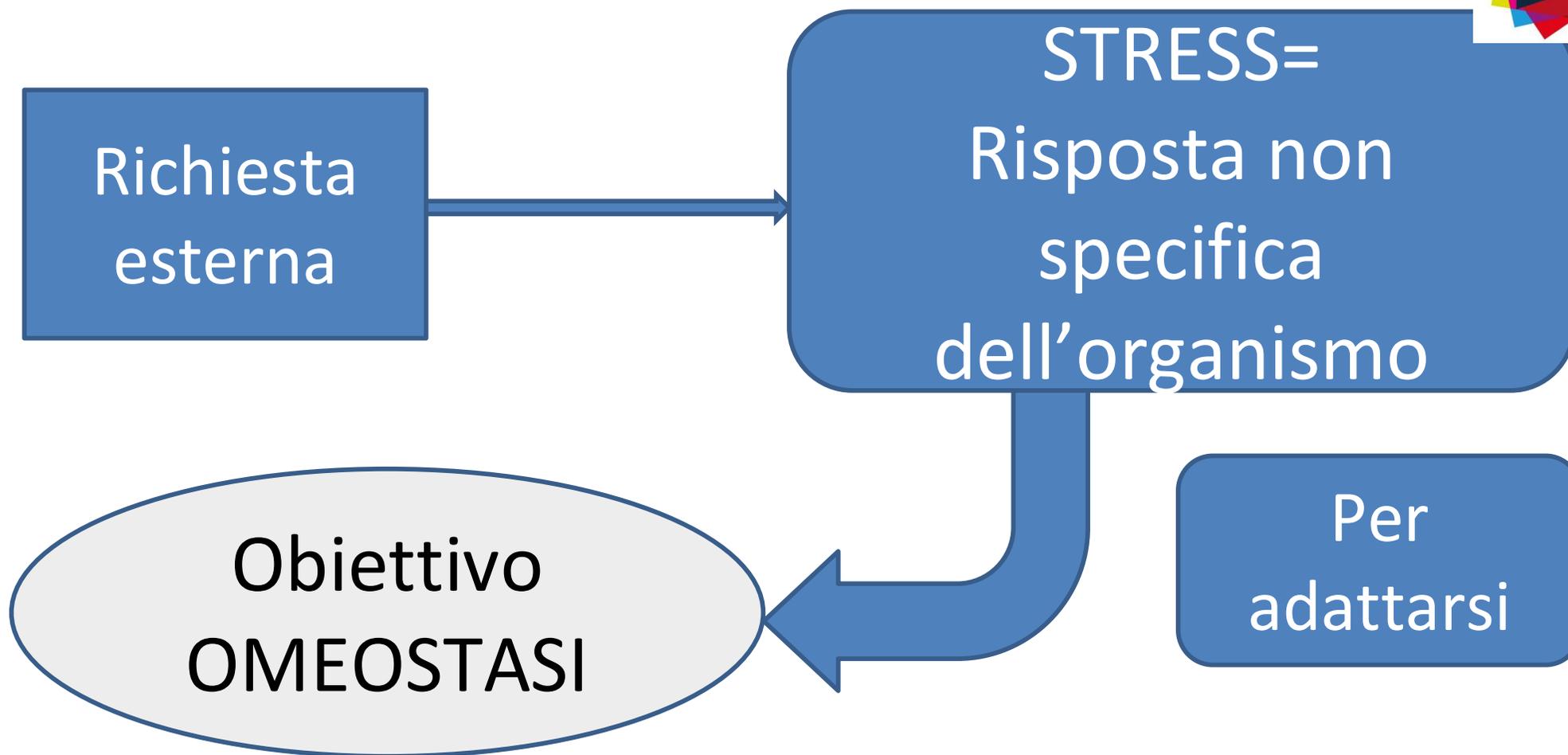
G.C. CAVALLERO



# Autoregolazione e **GESTIONE** **DELLO STRESS: una life skill**

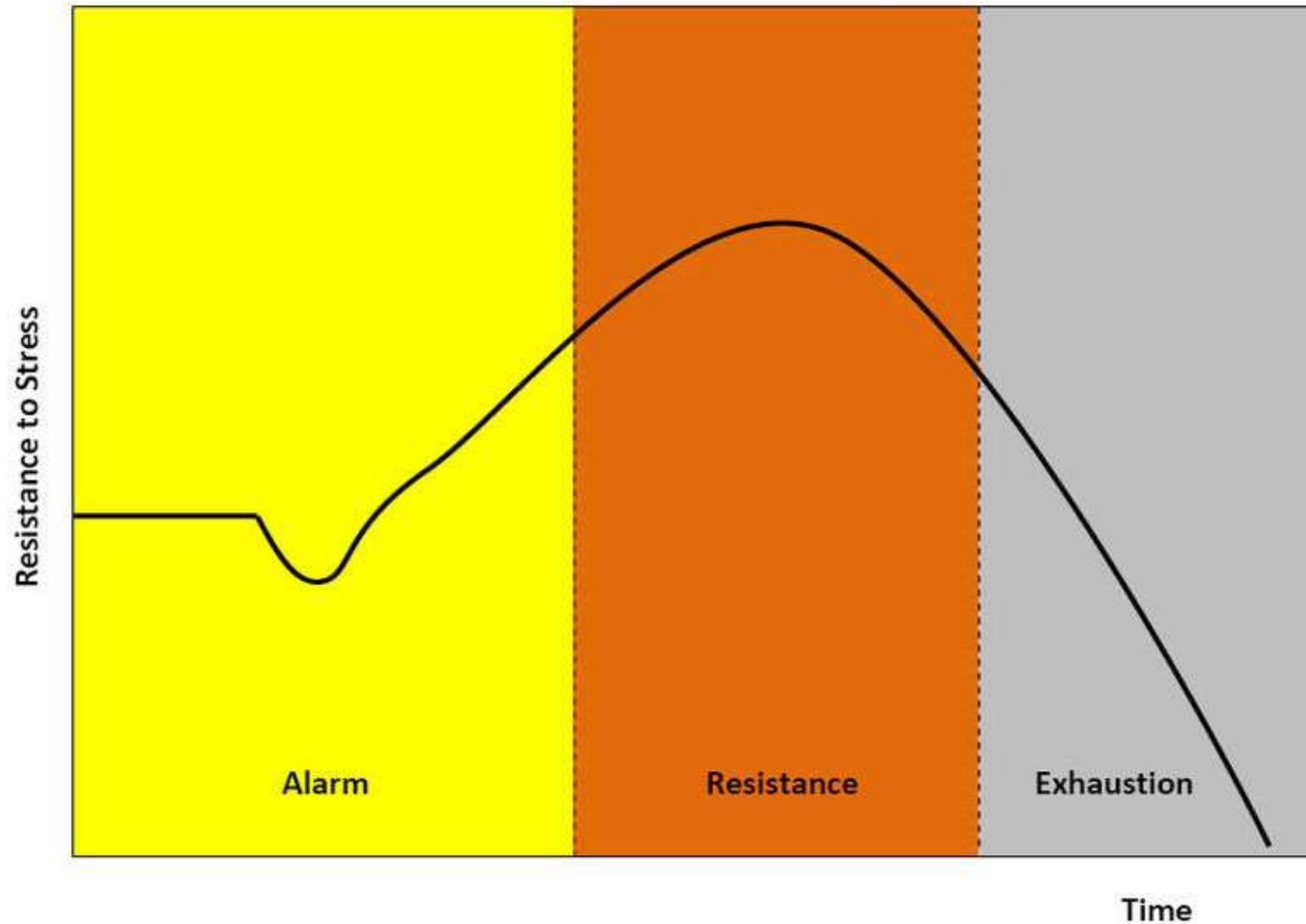


# Meccanismo di attivazione dello stress



tendenza dell'organismo a mantenere il proprio equilibrio e conservare le proprie caratteristiche morfologiche e fisiologiche di fronte a minacce di variazioni esterne

# Come funzioniamo



## Sindrome Generale di Adattamento

Hans Selye, 1956

*Stressors:*  
Fattori  
ambientali,  
eventi di vita



Risposte  
di *coping*:  
Atteggiamenti e  
strategie

# STRESS E COPING

**Lazarus e Folkman (1984):** stress come “transazione fra la persona e l’ambiente nella quale la situazione è valutata dall’individuo come eccedente le proprie risorse e tale da mettere in pericolo il suo benessere”

Importante la relazione tra individuo e ambiente: il soggetto è visto come agente attivo che valuta

- 1) lo stressor
- 2) le proprie abilità

# Stress e coping (Lazarus e Folkman, 1984)

La persona è un agente attivo in grado di influenzare l'impatto degli eventi mediante strategie *EMOTIVE, COGNITIVE, COMPORTAMENTALI*

Duplici valutazione:

- Valutazione del **significato** dell'evento e del probabile effetto sul benessere
- Valutazione degli **effetti** delle risposte

# COPING

**Coping:** “sforzi cognitivi e comportamentali delle persone per gestire (ridurre, minimizzare, padroneggiare o tollerare) le richieste interne ed esterne del rapporto transazionale fra persona e ambiente che vengono valutate come gravose o eccedenti” (Lazarus e Folkman, 1984)

# Promuovere Coping adattivo

- **Aspettative realistiche**
  - Stabilisci scopi raggiungibili
  - Focalizzati sui piccoli piaceri e rendili la base della tua (crescente) soddisfazione.
- **Pianificazione**
  - Anticipa i problemi, sviluppa piani B
- **Re-incorniciamento**
  - Cambia il modo in cui guardi le cose
- **Relax**
  - Impara a tenere sotto controllo la respirazione per calmare i nervi.
  - Ritagliati sempre uno spazio nel corso della giornata di almeno 30 minuti per staccare la spina

# Promuovere Coping adattivo

- **Training**
  - Preparati ad affrontare eventi stressanti
- **Nutrizione**
  - Mangia bene
- **Attività fisica**
  - Esercitati con regolarità
- **Dormi**
  - Dormi in modo adeguato – evita di affaticarti
  - Dormi almeno 6 ore a notte
- **Discuti il problema**
  - Usa i supporti sociali esistenti per risolvere il problema

# Promuovere Coping adattivo

- **Relax:**
  - Ascolta musica classica, funziona meglio del jazz o del pop
  - Guarda video di cuccioli in tv...funziona!
- **Attività fisica**
  - Puoi anche contare le calorie delle attività quotidiane che svolgi...
- **Esci**
  - Stai al sole almeno 30' al giorno
  - Se hai un cane è anche meglio, stimola i rapporti sociali
- **Prega**
  - Pregare per altri funziona meglio che pregare per se stessi

# Seguici sui social

---



[/portafuturo lazio](https://www.facebook.com/portafuturo lazio)



[@pf\\_lazio](https://twitter.com/pf_lazio)



[pflazio](https://www.instagram.com/pflazio)



Le slide possono essere richieste inviando una email a [info@portafuturo lazio.it](mailto:info@portafuturo lazio.it)

**Grazie per l'attenzione**  
**[www.portafuturo lazio.it](http://www.portafuturo lazio.it)**