

in **PILLOLE...**

Come migliorare la propria **INTELLIGENZA EMOTIVA?**

Aumentare l'autoconsapevolezza circa le emozioni esperite:

cercare di analizzare e comprendere i cambiamenti che avvengono nella sfera emotiva durante la giornata lavorativa.

Praticare l'autoregolazione mediante tecniche che consentano

di gestire al meglio le emozioni sul luogo di lavoro e dedicando un tempo adeguato alla riflessione prima di prendere decisioni o di reagire a situazioni.

Migliorare le proprie skill sociali mettendosi in condizione

di ascolto attivo nei confronti dell'interlocutore e prestando attenzione agli aspetti non verbali della comunicazione.

Entrare maggiormente in empatia con coloro che ci

circondano, cercando di comprendere il loro punto di vista e prestando attenzione alle informazioni che (consapevolmente e non) si trasmettono agli altri.

Lavorare sulla motivazione: focalizzare l'attenzione

su ciò che piace del lavoro e delle relazioni professionali, con atteggiamento positivo e ottimista.

(Dina Guglielmi)

SCARICA
STAMPA
CONDIVIDI!

GIUNTI Scuola
star bene a scuola

**La Vita
Scolastica**

www.lavitascolastica.it