



INTELLIGENZA EMOTIVA

Emozioni e Resilienza



Coaching Now



Chi sono

Business & Career Coach | Trainer in soft skills | Mindfulness Facilitator IPHM | Assessor in Intelligenza Emotiva

Formazione Giuslavoristica ed esperienza di quasi 20 anni nel Management delle Risorse Umane: Selezione e Formazione, Contenzioso del lavoro, Progetti DEI, Benessere aziendale

Cosa faccio

Percorsi di Coaching one to one e aziendali

Formazione Evolutiva, Sviluppo e Allenamento dell'Intelligenza Emotiva, DEI

Il mio Perché

Favorire la **Felicità**: la mia Missione è accompagnare le persone a diventare responsabili del **Miglioramento** di se stesse e quindi della Ricerca della propria Felicità, favorendo a cascata la **Sostenibilità** ed il **Benessere** delle Organizzazioni in cui lavorano, che diventano così più **Inclusive**, **Competitive** e **Performanti**



**La Resilienza in
ambito lavorativo**

**Strategie di Pensiero
emotivamente intelligente**

**Le competenze emotive
della Resilienza**

**Cos'è la Resilienza e
l'Intelligenza Emotiva**

**I Fattori che non ci
fanno essere resilienti**





Cosa significa «Resilienza» per voi?

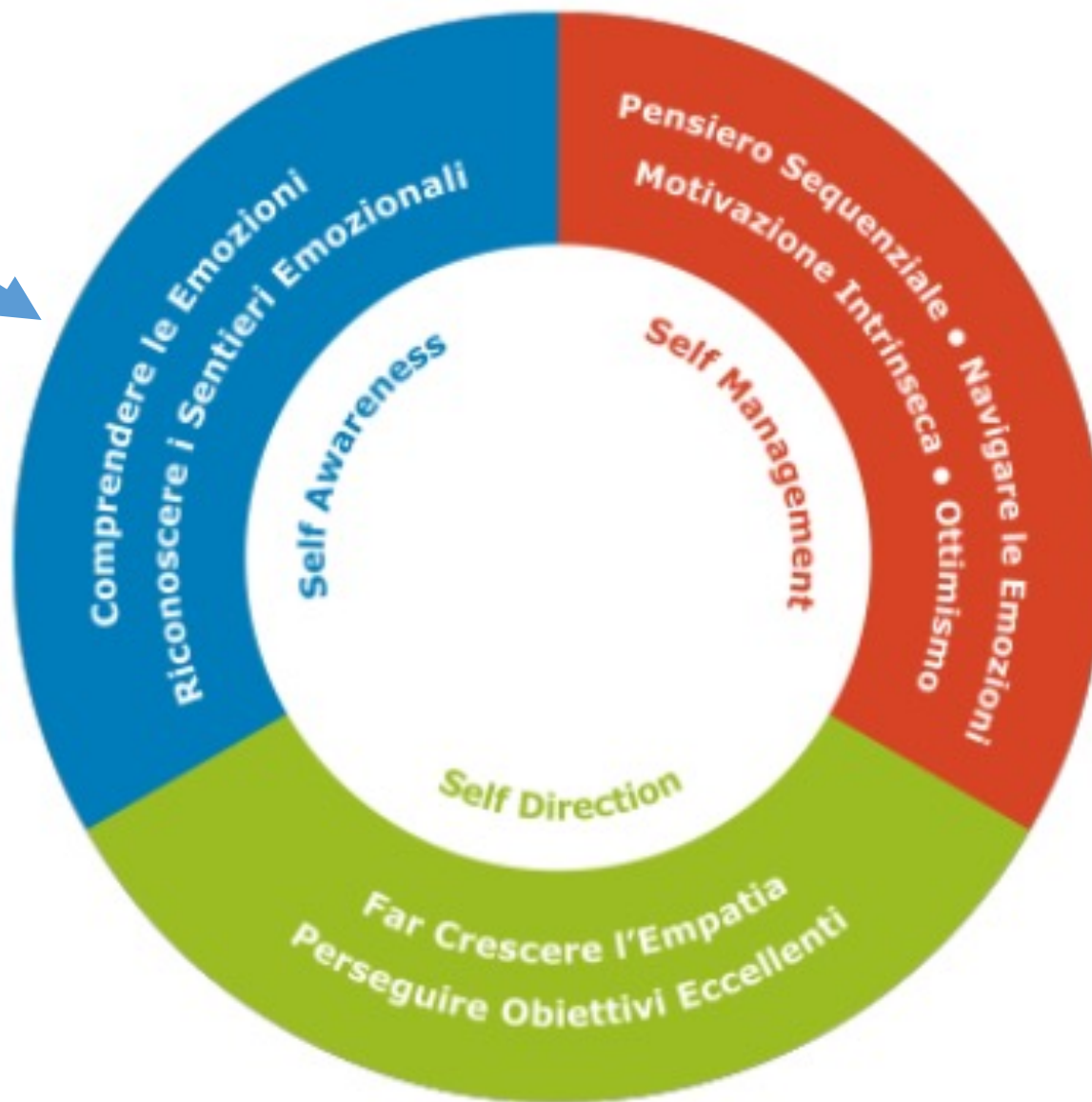
**«E' DEFINITA COME IL PROCESSO DI ADATTAMENTO
A FRONTE DI TRAUMI O TRAGEDIE, MINACCE
O ALTRE SIGNIFICATIVE FONTI DI STRESS»**

R E S I L I E N C E



**1. I cervelli resilienti hanno un
aspetto diverso: attiviamo le
emozioni per trovare Significato**

Cosa sto
provando?





2. Come pensano a se stesse le persone resilienti: sentono di avere autonomia e che le loro scelte contano



Che opzioni ho?





3. Come le persone resilienti si spiegano le avversità

Come affronto
le avversità?



Cosa conta
veramente?



**ALLENATI
LA
TUA
RESILIENZA!**



...A volte la vita può rendere difficile credere che ciò sia possibile....





N°1
Ti preoccupi di quello
che NON hai



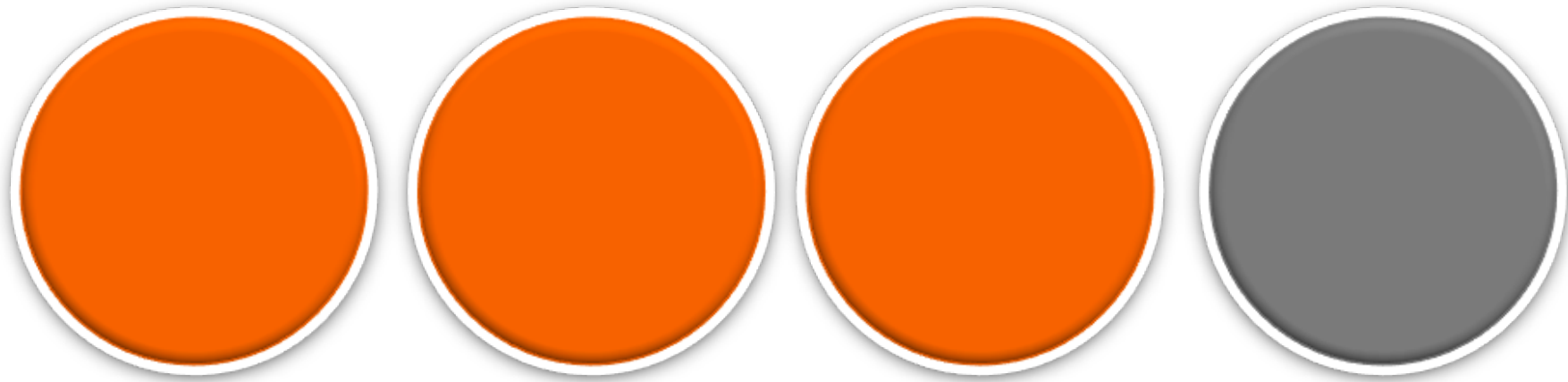
N°2
**Ti focalizzi sul peggior
scenario possibile**



N°3

Perché sta succedendo?

3 : 1



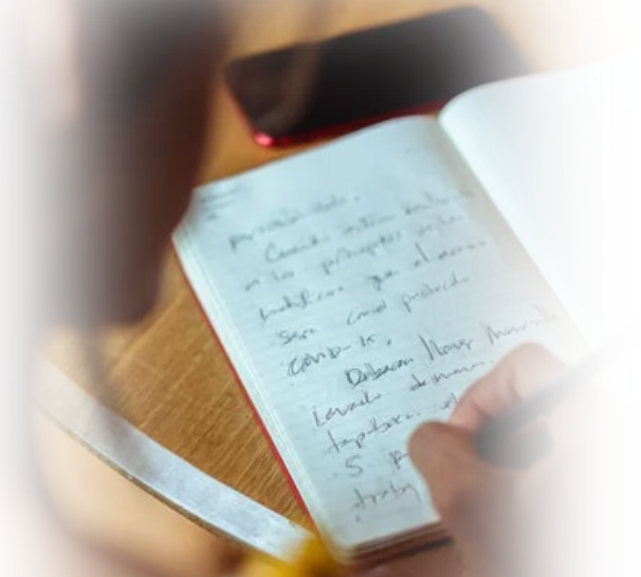
Aumentiamo le Emozioni «Positive»



N°1
Esercizi la Tua
Gratitudine

In concreto: Presentati in modo diverso

- A) Ogni giorno annota in maniera giornalistica, qualcosa che ti è successo per cui sei grato/a e Perché
- B) Rispondi alla domanda: come voglio presentarmi in maniera diversa?





N°2

**Dichiara i tuoi punti di
forza, non le tue carenze**

In concreto: Diventa il/la tua Coach di fiducia

1. **Descrivi una situazione in cui sei riuscito/a a superare o a gestire una sfida nella tua vita.**
2. **Cos'hai imparato di te?**
3. **A quale risorsa personale hai attinto?**
4. **Come puoi applicare ORA quella risorsa?**

+

Fai una lista dei tuoi più grandi successi





N°3

Contrasta il pensiero inutile

In concreto: Cosa succederebbe se...

1. **Pensa al peggior scenario possibile**
2. **Rispondi alla domanda: cosa faccio se si verifica?**
3. **Poi domandati: qual è la situazione migliore che si può verificare?**
4. **Qual è una cosa che posso fare per far verificare quella situazione?**



E Tu sei resiliente a lavoro?



“Il Futuro non è un posto in cui andremo, ma un posto che stiamo creando. I percorsi non si trovano, ma si creano, e l’azione di crearli, cambia sia il creatore che la destinazione”.

- John Schaar, futurista



GRAZIE



Coaching Now 

FONTI

<https://www.6seconds.org/2021/07/28/increase-resilience-neuroscience/>

Richard Davidson, [The Emotional Life of Your Brain](#)

[https://www.jaacap.org/article/S0002-7138\(09\)61044-X/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0002-7138(09)61044-X/fulltext)

Il modello di allenamento e sviluppo dell'Intelligenza Emotiva è di proprietà di Six Seconds Org