



La motivazione



Scopo della presentazione

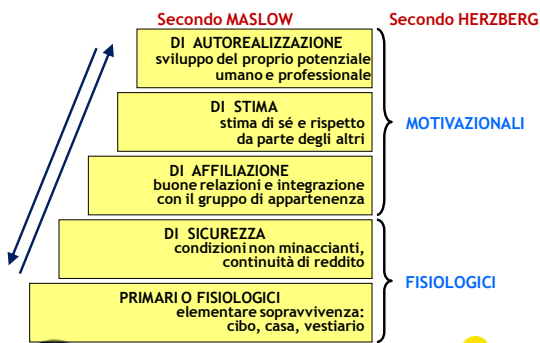
Scoprire l'energia
che è in noi
e che ci spinge ad agire



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. Non è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



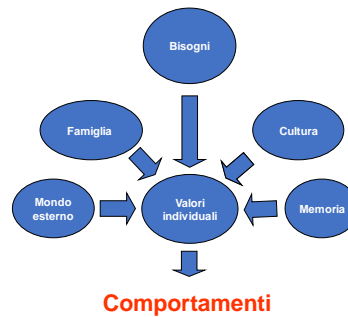
Scala dei bisogni individuali



Abraham Maslow - psicologo (1908-1970)
Frederick Herzberg - psicologo (1923-2000)



Dai bisogni al comportamento



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. Non è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



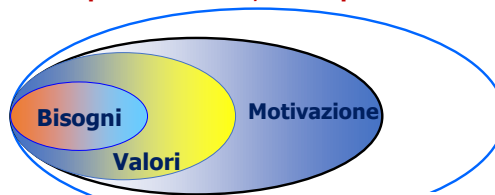
Valori

I valori sono positivi...
rispetto, solidarietà, onestà, lealtà...

...ma possono essere distorti (disvalori) :
egocentrismo, egoismo, avidità, razzismo...

Motivazione

è la spinta all'azione, al comportamento



Il soddisfacimento di alcuni bisogni è
riconosciuto come **diritto** di ogni essere umano

E i doveri?

COMPORMENTO



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. Non è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. Non è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Doveri: soddisfazione di NOSTRI bisogni e valori

1. Devo studiare
2. Devo mettermi il casco
3. Devo andare a fare la spesa
4. Devo lavorare
5. Devo pagare le tasse
6. Devo fare la raccolta differenziata
7. Devo rispettare il codice della strada



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. No è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Devo ... o VOGLIO

1. **Devo Voglio** studiare: Autorealizzazione , Sicurezza (reddito), Stima di se
2. **Devo Voglio** mettermi il casco: Sicurezza (condizioni non minaccianti)
3. **Devo Voglio** andare a fare la spesa: Affiliazione (col gruppo familiare), ma anche Bisogno (Mangiare)!
4. **Devo Voglio** lavorare: Autorealizzazione , Sicurezza (reddito), Stima di se
5. **Devo Voglio** pagare le tasse : Affiliazione (integrazione col gruppo), Stima (di se e degli altri), Lealtà, Onestà



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. No è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



I tre spaccapietre



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. No è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Motivazione consapevole



COMPORAMENTO

La motivazione "consca" per eliminare o ridurre il senso di fastidio, **OVVERO:**

- Scoprire la soddisfazione dei nostri bisogni

Il risultato:

- Miglior motivazione = meno "fatica", più efficienza e più probabilità di buon risultato.



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. No è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Esperimento sulla luminosità/produttività



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. No è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Motivazione: la spinta la raggiungimento dei risultati



La motivazione è tanto più forte quanto maggiore è il valore attribuito agli obiettivi

Capire il significato **profondo**, la **missione**, le **finalità della tua vita**, ti permette di costruire un **obiettivo** professionale alimentato da una forte **motivazione**, che è il carburante che ti garantisce la spinta a raggiungerlo.



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. No è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Sintesi

I **bisogni** da soddisfare
e i **valori** da rispettare
creano e orientano la spinta ad agire
per il raggiungimento dei risultati.
La **motivazione**
(e ancor più l'auto-motivazione)
è alla base di ogni azione consapevole.
I **doveri** sono risposte a bisogni.



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. Ne è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Fondazione Sodalitas L'intelligenza emotiva



www.sodalitas.it

Scopo della presentazione

Capire che cos'è l'Intelligenza Emotiva e come svilupparla per relazionarsi al meglio con gli altri.



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. Ne è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Che cosa è la "intelligenza emotiva"

«La capacità di riconoscere le proprie reazioni emotive e quelle degli altri per riuscire a controllarle e indirizzarle a favore dei propri ed altrui obiettivi.» - Goleman

Unire efficacemente pensieri ed emozioni per decidere al meglio



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. Ne è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Che cosa sono le emozioni

Risposte involontarie del cervello (irrazionali) a fatti reali o evocati:

- Spavento
 - Gioia
 - Ansia
 - Rabbia
- Le emozioni durano qualche secondo.
 - Gli umori anche un giorno.
 - Il temperamento si forgia nel corso degli anni.



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. Ne è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Avere intelligenza emotiva

1. Non significa dare briglia sciolta alle emozioni ma piuttosto saperle controllare per esprimerle in modo appropriato ed efficace nella relazione con gli altri per il conseguimento di obiettivi comuni.
2. L'intelligenza emotiva, in larga misura, si apprende e continua a svilupparsi durante tutta la vita, via via che impariamo dall'esperienza.
3. L'intelligenza emotiva opera in sinergia con quella cognitiva: chi è capace di prestazioni eccellenti le possiede entrambe.



Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. Ne è vietato l'utilizzo, la riproduzione e la diffusione senza autorizzazione scritta.



Empatia

E' l'elemento centrale dell'Intelligenza Emotiva

- **Empatia cognitiva**
Comprendere come gli altri vedono il mondo
le loro prospettive e modelli mentali



- **Empatia emotiva**
Collegamento cervello-cervello, sensazione
di come si sentono gli altri e provare le loro
emozioni

- **Preoccupazione empatica**
Ci porta a sintonizzarci e a fornire aiuto e
supporto.



giovani & impresa
— 2014/2015 —

Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. Non è vietata l'utilizzo, la riproduzione e la
diffusione senza autorizzazione scritta.

**Fondazione
Sodalitas**

giovani & impresa
— 2014/2015 —

Proprietà intellettuale di Fondazione Sodalitas. Non è vietata l'utilizzo, la riproduzione e la
diffusione senza autorizzazione scritta.

**Fondazione
Sodalitas**

Sintesi

In tutto il futuro vostro percorso
di lavoro
l'Intelligenza Emotiva
vi renderà
efficaci
nei rapporti umani