



MANUALE DELL'



INTELLIGENZA EMOTIVA 2.0

DI:

TRAVIS BRADBERRY & JEAN GREAVES

Readtrepreneur Publishing
Manuale Dell'Intelligenza
Emotiva 2.0 Di Travis Bradberry,
Jean Greaves, Patrick Lencion

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57158311

Manuale dell'Intelligenza Emotiva 2.0 Di Travis Bradberry & Jean Greaves:

ISBN 9788835401704

Аннотация

Intelligenza Emotiva 2.0 di Travis Bradberry – Indice del libro – Readtrepreneur (Avviso: NON è il libro originale, ma un sommario non ufficiale.) Dovresti sapere cosa sia l'intelligenza emotiva, ma sai come utilizzarla per migliorare la tua vita? Con Intelligenza Emotiva 2.0 avrai un programma che ti aiuterà passo dopo passo a sviluppare la tua intelligenza emotiva, utilizzando le principali abilità EQ. Quando raggiungerai la piena padronanza, avrai il potenziale per raggiungere livelli che non avresti ritenuto possibili. Se vuoi sprigionare il tuo intero potenziale, è il momento di iniziare a lavorarci! (Nota: il manuale è interamente scritto e pubblicato da Readtrepreneur. Non è collegato all'autore originale in alcun modo) "La fiducia è una risorsa particolare; viene più costruita che sfruttata dal suo uso." Intelligenza Emotiva 2.0 di Travis Bradberry – Indice del libro – Readtrepreneur (Avviso: NON è il libro originale, ma un sommario

non ufficiale.) Dovresti sapere cosa sia l'intelligenza emotiva, ma sai come utilizzarla per migliorare la tua vita? Con Intelligenza Emotiva 2.0 avrai un programma che ti aiuterà passo dopo passo a sviluppare la tua intelligenza emotiva, utilizzando le principali abilità EQ. Quando raggiungerai la piena padronanza, avrai il potenziale per raggiungere livelli che non avresti ritenuto possibili. Se vuoi sprigionare il tuo intero potenziale, è il momento di iniziare a lavorarci! (Nota: il manuale è interamente scritto e pubblicato da Readtrepreneur. Non è collegato all'autore originale in alcun modo) "La fiducia è una risorsa particolare; viene più costruita che sfruttata dal suo uso."

– Travis Bradberry. Il Dottor Bradberry ti offre l'opportunità di individuare le tue abilità EQ e di scoprire quali siano i tuoi attuali punti di forza e debolezza, in modo che tu sia consapevole sugli aspetti nei quali migliorare! Grazie ad una lunga serie di strategie, potrai incrementare il tuo livello EQ fino al punto di essere capace di utilizzarlo a tuo vantaggio e di migliorare la tua vita professionale e sociale. Travis Bradberry sottolinea che l'EQ è una caratteristica che ha bisogno di essere riconosciuta e migliorata da ogni individuo affinché possa raggiungere il successo in maniera tempestiva. P.S. Intelligenza Emotiva 2.0 è un libro estremamente utile che ti consentirà di assumere piena consapevolezza sul tuo potenziale e di migliorare le abilità che molto probabilmente non sapevi neanche di avere! Il tempo per pensare è finito! È tempo di entrare in azione! Scorri ora verso l'alto e clicca sul pulsante "Compra ora con 1 Clic" per scaricare subito la tua copia! Perché hai scelto noi, Readtrepreneur?

● Indici di alta qualità ● Offerta di una conoscenza straordinaria ● Aggiornamento fantastico ● Avviso chiaro e conciso ancora una volta: Questo libro è stato realizzato per accompagnare la versione originale o semplicemente per comprenderne il significato.

Содержание

UNO	6
DUE	7
TRE	9
PREFAZIONE	12
QUATTRO	13
CINQUE	14
SEI	16
SETTE	17
OTTO	18
NOVE	19
DIECI	20
UNDICI	21
DODICI	22
TREDICI	23
QUATTORDICI	24
QUINDICI	25
SEDICI	26
DICIASSETTE	27
DICIOOTTO	28
DICIANNOVE	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Manuale dell'Intelligenza Emotiva 2.0 Di Travis Bradberry & Jean Greaves

**MANUALE DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA
2.0 DI TRAVIS BRADBERRY & JEAN GREAVES**

READTREPRENEUR PUBLISHING

Traduzione di RAFFAELE SARNATARO

UNO
COPYRIGHT © 2019 –
READTREPRENEUR

Tutti i diritti riservati. Nessun pezzo di questa guida può essere riprodotto in alcuna forma senza il permesso di scrittura dall'autore, tranne che in caso di brevi citazioni riportate in articoli di critica o recensioni.

DUE LEGAL & DISCLAIMER

Le informazioni contenute in questo libro non hanno intenzione di sostituire o prendere il posto di alcuna forma di medicina o di consiglio medico professionale. Le informazioni di questo libro sono state fornite a puro scopo didattico e di intrattenimento.

Le informazioni contenute in questo libro sono state tratte da fonti ritenute affidabili e sono avvalorate al meglio dalle conoscenze dell'Autore; ad ogni modo, l'Autore non può garantire la loro accuratezza e validità e non può essere ritenuto responsabile per qualsiasi errore od omissione. Diverse modifiche vengono spesso applicate a questo libro. È necessario consultare il proprio dottore o ricevere un consulto medico professionale prima di utilizzare ognuno dei rimedi suggeriti, delle tecniche o delle informazioni in questo libro. Le immagini utilizzate in questo libro non sono le stesse del libro reale. Si tratta di un prodotto distinto e separato dal libro originale, intitolato: "Intelligenza Emotiva 2.0".

Nel momento in cui vengano utilizzate le informazioni contenute in questo libro, il lettore accetta di ritenere l'Autore non responsabile di eventuali danni, costi e spese, incluse eventuali spese legali che possano scaturire dall'applicazione

di ciascuna informazione fornita da questo manuale. Questo disclaimer viene applicato ad ogni danno o lesione causati dall'utilizzo e dall'applicazione, sia diretti che indiretti, di ogni consiglio o informazione presentati, sia per violazione del contratto, torto, negligenza, lesione personale, intento criminale, o per ogni altro tipo di azione.

Si accettano tutti i rischi legati all'utilizzo delle informazioni presentate in questo libro. È necessario consultare un medico professionista per assicurarsi di essere in buona salute fisica e mentale per partecipare a questo programma.

TRE

INTRODUZIONE DEL LIBRO

La società moderna non avrebbe conseguito risultati così soddisfacenti se i pionieri intellettuali non l'avessero modellata in questo modo. Sin dall'infanzia, c'è stato insegnato che nessuno di noi avrebbe potuto salire di grado nel mondo e sarebbe diventato un cittadino attivo responsabile senza superare tutti gli esami e ottenere finalmente quel diploma, ma esiste un altro punto di vista in tale contesto. Abbiamo focalizzato in maniera eccessiva i nostri sistemi di comunicazione sull'intelletto cognitivo, tanto che abbiamo dimenticato un elemento importante: il QI è solo la metà dell'intelligenza che ogni persona necessita di sviluppare. Dobbiamo ristabilire l'importanza dell'intelligenza emotiva (EQ) nelle nostre vite.

TalentSmart® ci dà l'opportunità di incrementare la nostra intelligenza emotiva grazie a *Intelligenza Emotiva 2.0*. Il libro introduce il conflitto tra emozione e ragione, e ci mostra come trovare il giusto equilibrio tra i due elementi riassunto nell'EQ. Ti conduce ad un percorso per incrementare l'intelligenza emotiva con i seguenti passaggi: 1) prendere parte al test di *Valutazione dell'Intelligenza Emotiva®*, 2) utilizzare i risultati del test per individuare su quali abilità EQ focalizzarti e 3) trovare le strategie necessarie per migliorare nelle abilità selezionate.

Troverai una discussione approfondita delle quattro abilità EQ (autogestione, coscienza sociale, autocoscienza e gestione delle relazioni) insieme agli scenari corrispondenti che dimostrano quanto siano rilevanti nella vita di tutti i giorni. Gli esempi includono anche situazioni che mostrano quanto una mancanza di abilità EQ possa mettere in crisi te stesso e le tue relazioni con gli altri.

Con questa idea, puoi ricevere un Piano d'Azione EQ che ti aiuterà nell'applicazione delle strategie selezionate per ciascuna abilità.

Il fulcro del libro è dedicato alle 66 strategie mirate allo sviluppo della tua intelligenza emotiva. Il capitolo sull'autocoscienza ti mostra le 15 tecniche da applicare in modo che tu possa identificare e comprendere meglio le tue sensazioni. Ciò include la capacità di comprendere il tuo disagio, di sentire fisicamente le tue emozioni, di fissare i tuoi valori fondamentali e tanto altro. Dopodiché, le 17 tattiche di autogestione ti aiuteranno nell'utilizzo della tua autocoscienza, al fine di decidere in maniera attiva quali azioni intraprendere come reazione alle tue emozioni. Questa sezione racchiude strategie su come puoi assumere il controllo della tua voce interiore, migliorare il tuo ciclo del sonno e mostrare comportamenti coerenti con le tue sensazioni. Puoi anche trovare le 17 strategie per migliorare le tue abilità di coscienza sociale. Apprenderai nuove tecniche come la lettura del linguaggio del corpo e il vivere alla giornata. Infine, le 17 strategie per la gestione delle

relazioni ti insegneranno come proiettarti verso le altre tre abilità e dare vita a relazioni forti e stabili con gli altri. Questo capitolo discuterà concetti come l'apertura, lo stile comunicativo e il feedback costruttivo.

I ricercatori di *Intelligenza Emotiva 2.0* riconoscono l'importanza della comprensione dell'EQ mediante studi scientifici. La parte finale del libro mostra i risultati ottenuti testando l'intelligenza emotiva della popolazione statunitense negli ultimi anni. Tali cifre, quindi, sono collegate all'età, al sesso, alla cultura per mostrare quanto l'EQ sia determinante su una scala collettica più ampia. Inoltre, gli autori pongono l'accento sull'incidenza dei dati sul futuro, riferendosi soprattutto all'ascesa della Cina come leader nel mercato a livello mondiale. Infine, il libro propone una lista di domande utili da utilizzare per discussioni di gruppo.

PREFAZIONE

Alcune delle persone più brillanti si danno da fare per avere successo nella vita, mentre quelle con doti apparentemente minori diventano ricche. Ad ogni modo, la logica non impone che un individuo educato e intellettuale debba avere una vita più semplice rispetto a chi non sia così dotato? È possibile individuare questo grave malinteso dal fatto che le persone tendano a lasciare in secondo piano il potere dell'intelligenza emotiva nella determinazione delle loro capacità. Capendone di più, un uomo può cambiare il proprio punto di vista sul successo. *Intelligenza Emotiva 2.0* è il lasciapassare verso un grado di comprensione superiore.

QUATTRO IL PERCORSO

Quando Butch Connor arrivò alla Spiaggia di Salmon Creek, aveva solo anticipato il suo progetto di cavalcare le onde e godersi il suo week-end sotto il sole della California. Tuttavia, si trovò faccia a faccia con un enorme squalo bianco da oltre 4 metri di lunghezza. Lanciò un avvertimento per consentire ad altri di poter fuggire dalla zona. Non aveva altra scelta che affrontare la minaccia lui stesso. Ha usato la punta affilata della sua tavola come un'arma. Lo squalo reagì. L'incontro lo terrorizzò così tanto che quasi lo persuase a rinunciare, ma in un istante si rese conto che fu la sua stessa paura ad incoraggiare lo squalo a continuare ad attaccare.

Butch si fece coraggio e la sua stanchezza salì mentre stava remando verso la riva. Fu ricevuto con lode e gratitudine.

CINQUE

QUANDO RAGIONE ED EMOZIONE COINCIDONO

La battaglia di Butch con l'enorme squalo fu anche un dilemma tra ragione ed emozione – una guerra che tutti noi stiamo costantemente combattendo. La lotta sarà sempre difficile, così come il cervello umano è biologicamente incline alle emozioni. Ciò avviene perché quando percepiamo le cose intorno a noi, i segnali elettrici viaggiano attraverso il sistema limbico – l'area nella quale le emozioni vengono analizzate – prima di raggiungere la porzione di cervello che li mette in contatto con la ragione. La valutazione dell'efficacia comunicativa tra questi due fattori, emotivo e razionale, consente la misura precisa dell'intelligenza emotiva.

Siamo abituati a valutare un'abilità di una persona soltanto guardando la sua intelligenza o il QI. Una volta scoperto che le persone con un QI elevato non superano necessariamente coloro che lo possiedono più basso, gli scienziati si sono resi conto della presenza di un'ulteriore variabile – intelligenza emozionale o EQ. Questo concetto fresco ha velocemente acquisito popolarità tra il pubblico che lo ha visto nei mass media e nella letteratura, specialmente quando era stato reso più accessibile mediante *Il Libro Veloce dell'Intelligenza Emozionale*. Questo bestseller ha

permesso al lettore di andare sul Web e accedere al test EQ più popolare, quello della *Valutazione dell'Intelligenza Emotiva®*. Tuttavia, la conoscenza dell'EQ di una persona non è abbastanza. Il pubblico ha bisogno di sapere come incrementare il proprio EQ per vivere un'esistenza più piena. *Intelligenza Emotiva 2.0* è la risposta a tale richiesta.

SEI IL TUO PERCORSO

Lo scopo di *Intelligenza Emotiva 2.0* è quello di incrementare il tuo EQ. Esso introduce il concetto di punteggio EQ al lettore e propone 66 strategie per incrementarlo.

Il primo passo è di effettuare il test online di *Valutazione dell'Intelligenza Emotiva®*. I tuoi risultati serviranno come una base con la quale potrai misurare i tuoi eventuali miglioramenti. Ciò ti mostra anche in quali abilità hai bisogno di aiuto, ponendo in evidenza le strategie individuali che si adattino al tuo profilo. Per supportare i tuoi progressi, il report online ti fornisce anche un sistema di tracciamento degli obiettivi, dei promemoria automatici, delle attività di e-learning, e paragoni con i punteggi e le caratteristiche delle altre persone. Sostieni il test per una seconda volta dopo che tu abbia attuato le strategie e i risultati vi mostreranno un'analisi di quanto il vostro EQ sia cambiato passo dopo passo, insieme ai passaggi che puoi intraprendere di conseguenza.

SETTE

IL QUADRO GENERALE

Solo il 36% delle 500 mila persone testate negli ultimi 10 anni riesce a comprendere fino in fondo le proprie emozioni. Ciò significa che la maggior parte di noi viene controllata dalle proprie emozioni invece che avere il controllo sulle stesse. Non è una sorpresa, considerando quanto l'educazione prediliga il QI piuttosto che l'EQ. Abbiamo lasciato in secondo piano il fatto che mentre diventiamo membri attivi della società, siamo messi di fronte ad importanti decisioni che richiedono sia una conoscenza fattuale, sia un'intelligenza emotiva.

Tutte le emozioni scaturiscono da cinque sentimenti essenziali: vergogna, rabbia, felicità, tristezza e paura. Ciascun sentimento, non importa se specifico o complesso, è una manifestazione di queste cinque categorie. La distinzione di una particolare emozione dipende solo dalla misura della propria intensità.

OTTO

FATTORI SCATENANTI E DIROTTAMENTO EMOTIVO

In alcuni casi, le nostre emozioni diventano così intense che noi agiamo sulle stesse senza pensarci. Questo comportamento viene chiamato dirottamento emotivo. Quando Butch Connor fu attaccato dallo squalo bianco, fu paralizzato dalla paura prima di riprendere il controllo solo più tardi. I suoi pensieri non furono quelli di rimuovere del tutto la sua paura; lo indussero semplicemente a controllare le emozioni dalla tendenza a dirottare le sue azioni.

La reazione primaria ad un simile evento è sempre sotto forma di emozioni ed è fuori dal nostro controllo. Ad ogni modo, i pensieri che seguono dipendono solo da noi. Quando l'emotività è prolungata, viene definita come un “evento scatenante”. La reazione a questi inneschi si basa su ciò che hai imparato dalle precedenti esperienze simili. Con un EQ ben sviluppato, puoi acquisire la consapevolezza dei tuoi fattori scatenanti e rispondere in maniera attiva agli stessi.

NOVE DIMENSIONAMENTO DELL'INTERA PERSONA

Avete un'elevata intelligenza emotiva significa che tu puoi individuare e comprendere le tue emozioni così come i sentimenti delle altre persone, e sei in grado di utilizzare tale conoscenza per controllare i tuoi comportamenti e relazioni. Ricordati che l'EQ è un elemento umano completamente differente rispetto al QI. L'intelligenza emotiva può essere ulteriormente sviluppata, mentre l'intelligenza cognitiva è stabilita fin dalla nascita. Non puoi incrementare il tuo QI apprendendo nuove informazioni perché il QI è la misura di *quanto sei capace* di imparare cose nuove. Dall'altra parte, puoi incrementare il tuo EQ.

Indipendentemente dall'EQ e dal QI, la personalità è un altro elemento umano importante. Si tratta del risultato delle preferenze di un individuo e, come il QI, resta sempre impresso in ognuno di noi fin dai primi anni. La personalità può essere utilizzata allo scopo di sviluppare l'EQ, ma l'EQ non dipende dalla personalità. Il miglior modo per valutare il quadro generale per ogni individuo è tenere d'occhio il QI, l'EQ e la personalità.

DIECI

L'IMPATTO DELL'EQ

Un piccolo incremento nel tuo EQ può già garantire un elevato impatto positivo sulle tue abilità critiche. Per i principianti, ciò coinvolge abilità come la gestione del tempo, la comunicazione e la capacità di decidere – tanto che il 58% delle prestazioni in ogni tipo di disciplina è basato sull'EQ. Inoltre, gli studi mostrano che il 90% degli individui ad elevate prestazioni sul posto di lavoro hanno alti punteggi di EQ, e queste persone ottengono anche un reddito più elevato: oltre 29 mila dollari in più all'anno rispetto a coloro con un basso EQ. Per ogni incremento di un punto nell'EQ, una media di 1300 dollari viene aggiunta sui salari annuali indipendentemente dalla natura dell'occupazione, dalla posizione o dalla sede di lavoro. Questo libro ti mostrerà come trarre vantaggio dal tuo EQ allo stesso modo.

UNDICI COME SI MANIFESTA L'INTELLIGENZA EMOTIVA:

COMPRENSIONE DELLE QUATTRO ABILITÀ

Le quattro abilità dell'intelligenza emotiva sono: autocoscienza, autogestione, coscienza sociale e gestione delle relazioni. Le prime due vengono racchiuse nella categoria delle “competenze personali” delle tue abilità per controllare le tue stesse emozioni; le altre due sono classificate nelle “competenze sociali” o le tue abilità per comprendere gli umori, i comportamenti e le motivazioni degli altri al fine di migliorare le tue relazioni sociali. Queste quattro abilità formano il tuo EQ.

DODICI

AUTOCOSCIENZA

L'autocoscienza è costituita da due elementi: il primo, ossia la tua abilità nell'identificazione delle tue emozioni nella vita reale; e il secondo, cioè la tua capacità di restare a bordo delle tue reazioni mentre comprendi le tue tendenze. Si tratta di un'abilità fondamentale, che rende le altre abilità EQ più semplici da utilizzare. Acquisire un alto livello di autocoscienza significa che tu sei capace di concentrarti sui sentimenti anche quando sono negativi, cosicché tu non abbia paura dei tuoi “errori” emotivi. Ciò vuol dire anche che capisci i tuoi punti di forza e motivazioni: e che quindi sai quali persone o situazioni spingono i tuoi pulsanti.

Gli studi dimostrano che l'83% delle persone con un'elevata autocoscienza sono anche individui con alte performance. Essi sfruttano i loro punti di forza e impediscono alle loro emozioni di persuadere le loro azioni dal raggiungimento degli obiettivi della propria vita.

TREDICI

QUANDO SI DIMOSTRA L'AUTOCOSCIENZA

Dà un'occhiata a questi due individui con elevati punteggi di autocoscienza e cosa le persone dicono riguardo a loro:

Dave T. è un manager di servizio regionale con un punteggio di autocoscienza pari a 95. I suoi colleghi lo conoscono come una persona sincera che non si presta ad alcun gioco mentale e che ha chiari obiettivi a lungo termine. Lui valuta attentamente ogni situazione prima di intraprendere qualsiasi cambiamento. Davanti alle cattive notizie sul lavoro, sa andare ben oltre le sue emozioni e riesce a collaborare con il suo team per trovare le soluzioni adatte.

Maria M. è un manager delle risorse umane con un punteggio di autocoscienza pari a 90. È riconosciuta come una persona calma e contenuta anche in situazioni che conducono alla rabbia e alla frustrazione. È onesta e autentica, consapevole della sua tendenza a diventare fin troppo gentile in alcune circostanze, e lavora per limare tale atteggiamento. Le persone ammirano come lei mantenga un dialogo pacato in situazioni difficili. I suoi colleghi si fidano di lei.

QUATTORDICI

COME SI MANIFESTA UNA MANCANZA DI AUTOCOSCIENZA

Adesso, diamo un'occhiata a due esempi su come le persone con bassi punteggi di autocoscienza vengano concepite dagli altri.

Tina J. è una manager di marketing con un punteggio di autocoscienza pari a 69. I suoi colleghi dicono che lei trasmette il suo stress emotivo e la sua fretta agli altri, mostrandosi come una persona sulla difensiva, esigente e aggressiva. Si rendono conto di quanto lei abbia bisogno di tenere a bada toni e linguaggio. Sembra che lei sappia mostrare buone doti di intelligenza emotiva solo quando le cose stiano andando bene.

Giles B. è un direttore delle operazioni con un punteggio di autocoscienza pari a 67. Le persone che lavorano con lui dicono che si sia perso nel “suo piccolo mondo” e che la sua personalità possa diventare travolgente; è insensibile rispetto a ciò che gli altri sentono intorno a lui. Si sente davvero elettrizzato per il suo lavoro, quindi a parlare sulle persone. È bravo nei rapporti con i clienti, ma a volte è così focalizzato sui risultati che finisce con il lasciare in secondo piano i relativi processi.

QUINDICI AUTOGESTIONE

L'autogestione, la seconda parte della “competenza personale”, è la tua abilità nell'utilizzo della tua autocoscienza per controllare i tuoi atteggiamenti nei confronti di persone e situazioni. Ad esempio, quando ti trovi di fronte ad una situazione terribile, non lasci che la paura offuschi il tuo pensiero razionale. Al contempo, tolleri l'incertezza, fissi le tue priorità e scegli la reazione migliore. La parte più difficile è gestire le tendenze di ciascuno all'interno di una varietà di situazioni a lungo termine. Il successo viene raggiunto quando impari a sospendere le esigenze momentanee puntando ad obiettivi più ampi e rilevanti.

SEDICI COME SI MANIFESTA L'AUTOGESTIONE

Ecco due esempi di persone con elevate abilità di autogestione e cosa le persone pensano su di loro:

Lane L. è un dirigente sanitario con un punteggio di autocoscienza pari a 93. I suoi colleghi notano che quando le riunioni diventano troppo tese, Lane ostenta sempre pazienza, saggezza e ascolto attivo. È conosciuta per la capacità di gestire al meglio situazioni difficili. È evidente per i suoi colleghi quanto lei sappia separare le sue emozioni dai pensieri logici.

Yeshe M. è un programmatore informatico con un punteggio di autogestione pari a 91. È conosciuto per la sua pazienza in situazioni stressanti. In alcuni casi, le altre persone hanno diversi metodi lavorativi rispetto al suo, ma lui sa cooperare con loro in ogni modo. Quando i suoi colleghi lo mettono in difficoltà, li affronta con educazione e professionalità, senza parlare male di nessuno che si opponga alle sue opinioni o idee neanche quando si sente forte nei loro confronti.

DICIASSETTE

COME SI MANIFESTA LA

MANCANZA DI AUTOGESTIONE

Ora diamo un'occhiata a due esempi che rappresentano l'altra faccia della medaglia:

Jason L. è un consulente informatico con un punteggio di autogestione pari a 59. I suoi collaboratori dicono che reagisce in maniera brusca a situazioni stressanti, lasciandosi sopraffare dalle emozioni. Utilizza espressioni verbali prive di tatto nei confronti di clienti e colleghi. Tutti in ufficio si augurano che non carichi più di tanto ogni situazione che potrebbe essere gestibile.

Mei S. è una direttrice di vendite regionale con un punteggio di autogestione pari a 61. Le persone che lavorano con lei dicono che, nonostante sia onesta con la sua azienda su ciò che ritiene sbagliato, a volte diventa *troppo* onesta e crea un'atmosfera negativa e carica di stress. Dicono che lei sa come attrarre clienti, ma i risultati del suo staff non vengono notati. È troppo focalizzata sui suoi successi personali a tal punto da assumersi carichi pesanti di lavoro, senza alcuna considerazione nei confronti dei problemi personali dei membri del suo team.

DICIOTTO

COSCIENZA SOCIALE

La coscienza sociale, la prima componente della “competenza sociale”, è la capacità di cogliere segnali emotivi dagli altri e di comprendere cosa stiano pensando e sentendo. Ciò significa saper considerare la prospettiva di altre persone anche quanto sei assorto nelle tue stesse emozioni. Di conseguenza, l’ascolto e l’osservazione sono gli elementi vitali della coscienza sociale. Ciò richiede pratica e, a volte, potrebbe farti sentire come se fossi un antropologo con la tua osservazione neutrale.

DICIANNOVE COME SI MANIFESTA LA COSCIENZA SOCIALE

Ecco due esempi di persone con elevati punteggi di coscienza sociale e cosa le persone affermano a loro riguardo:

Alfonso J., responsabile di vendita di prodotti farmaceutici con un punteggio di coscienza sociale pari a 96 punti, è riconosciuto dai colleghi come una persona che sa adattarsi al meglio ad ogni situazione o persona e comprende ciò che stanno sentendo. Presta sempre attenzione ai suoi rappresentanti ed empatizza con le loro situazioni. Li tratta bene e ottiene risultati entro la fine dell'anno. I suoi colleghi lo apprezzano alle riunioni perché sa sostenere una conversazione senza prevaricare su chiunque altro.

Maya S., una dirigente dello sviluppo organizzativo con un punteggio di coscienza sociale pari a 92, comprende le sensazioni dei suoi colleghi e comunica con loro di conseguenza. Negli incontri di team, ascolta gli altri con rispetto e risponde con le sue intuizioni basate su ciò che dicono. Inoltre, essi la considerano come una buona leader che migliora e comprende le persone, senza perdere tutta la sua autorità.

Come si manifesta una mancanza di coscienza sociale

DIAMO UN'OCCHIATA a due casi di bassi punteggi di coscienza sociale e a quali sono le loro testimonianze.

Craig C. è un procuratore con un punteggio di coscienza sociale pari a 55. Coloro che lavorano con lui dicono che deve rispettare le opinioni delle altre persone. I suoi colleghi sono scoraggiati dal linguaggio del corpo di Craig quando indica che non li stia ascoltando. A parte ciò, è così focalizzato sul suo lavoro che non socializza.

Rachel M., una project manager, ha un punteggio di coscienza sociale pari a 62. I suoi colleghi osservano che negli incontri lei sa essere troppo tecnica, indifferente sulle reazioni degli altri e focalizzata solo sui dettagli che ritiene personalmente importanti. Ciò le proibisce di influenzare e indirizzare al meglio le prospettive di altre persone. I colleghi di Rachel ritengono che lei si concentri troppo sui suoi pensieri, a tal punto che non sia più in grado di partecipare in maniera attiva.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.