

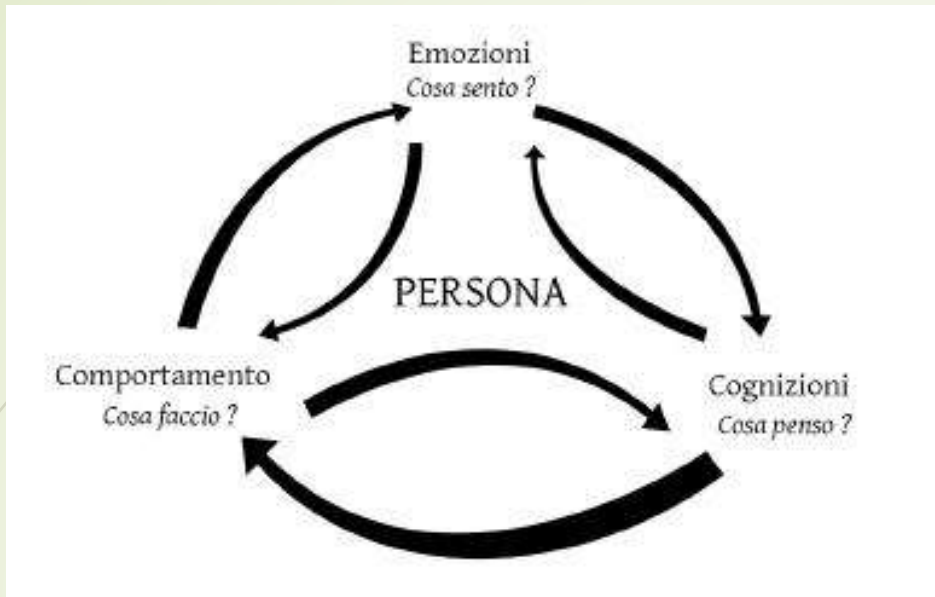
# Come definire un'emozione?



## ... cosa sono?

- Le emozioni sono generalmente definite come stati o sentimenti che si attivano spontaneamente e come atteggiamenti o risposte a una situazione, un oggetto e stimoli esterni o interni.



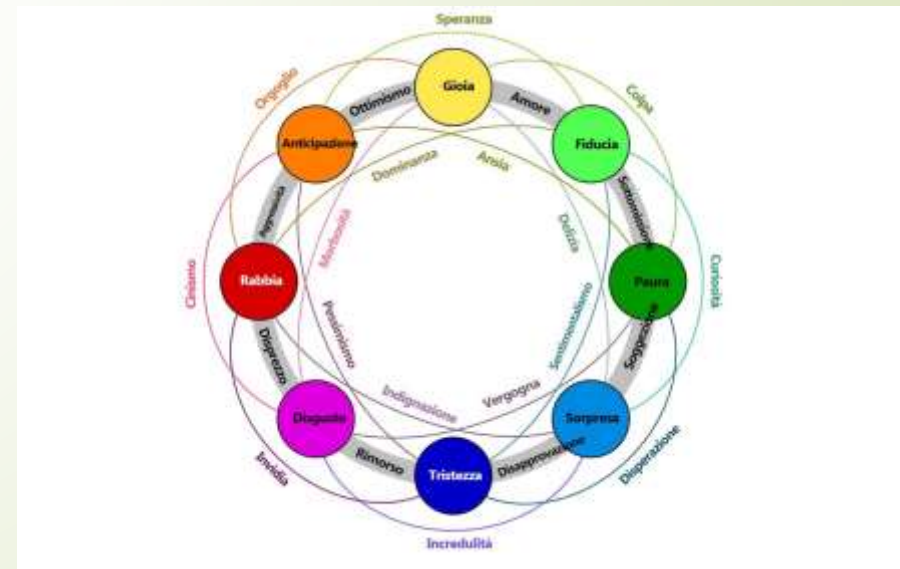


## L'emozione ha tre componenti:

- - componente cognitiva
- - componente psicologica
- - componente comportamentale

# La correlazione tra emozione e comportamento

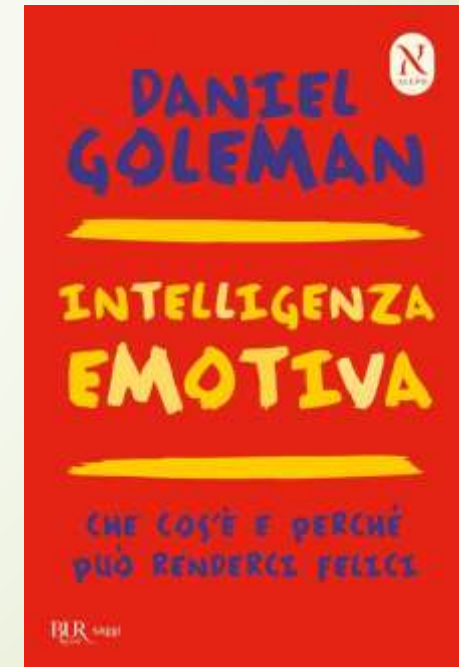
- ▶ Le emozioni complicano e diversificano il comportamento umano e quest'ultimo dipende da come l'individuo vede la sua relazione con l'ambiente
- ▶ **L'emozione ha una duplice funzione: di stimolo e di rinuncia all'azione, di regolazione delle reazioni. Queste possono intensificarsi o ridursi e il risultato sarà un'organizzazione interna del comportamento.**





# Le emozioni secondo Goleman

- Saper distinguere le emozioni è fondamentale perché nessuno di noi può fare a meno di esse.
- Secondo lo psicologo Goleman, ciascun individuo ha un'intelligenza emotiva "generale" fin dalla nascita e il grado di questa determina la probabilità - più o meno alta - di apprendere e sfruttare, successivamente, le competenze emotive.





# E tu...sai distinguere le emozioni?





# La piramide dei bisogni dell'uomo





# Cosa sono i conflitti?

- Il conflitto è lo stato di tensione che una persona ha nel momento in cui si creano bisogni, desideri, impulsi e motivazioni contrastanti.





## **Dopo aver parlato di emozioni ci chiediamo: cosa hanno in comune le emozioni con i conflitti?**

- ... i conflitti spesso sorgono a causa di un bisogno insoddisfatto
- Il conflitto è inevitabile ma non sempre negativo
- Bisogna saper riconoscere, gestire e mediare
- È un momento di crescita per migliorare le relazioni

# Mindfulness – Acquistare consapevolezza

- La parola “**mindfulness**” significa “consapevolezza”, “piena attenzione”.
- Si tratta di uno stato di coscienza in cui siamo testimoni vigili e presenti dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e percezioni, momento per momento. Uno stato non facile da descrivere a parole perché si riferisce prima di tutto ad un’esperienza diretta.



La mindfulness è la condizione necessaria per la risoluzione dei conflitti.







<https://youtu.be/-gqvtqV-oCg>

