

Focus - Difficoltà - Fase del gruppo

Tema: Intelligenza emotiva, comunicazione, teamwork, leadership

Difficoltà Alta. Richiede una buona motivazione e impegno. Nel caso si analizzino le emozioni altrui anche una buona fiducia nel gruppo.

Fase del gruppo: In fase di maturità del gruppo. Preferibilmente verso la fine di un percorso sull'intelligenza emotiva abbracciando 2 o 3 esperienze concrete

Tempi 15' – 45'

Numero partecipanti Da 3 a 20 persone. Minore è il numero più è efficace.

Svolgimento

A seguito di una prima attività, le 4 fasi di osservazione riflessiva inizia dal descrivere l'emozione provata, poi la causa di tale emozione e il suo effetto. A questo punto si chiede di valutare se tale reazione sia efficace oppure no. Eventualmente dopo aver svolto una seconda attività si passa alle fasi di **concettualizzazione astratta** definendo analogie e regole degli schemi del proprio comportamento e quindi il desiderio- obiettivo di modifica di una propria reazione inefficace o di generalizzazione di un comportamento ritenuto efficace. Eventualmente dopo una ulteriore attività si prosegue il percorso definendo un proprio piano d'azione (**sperimentazione attiva**) per implementare tale comportamento nel proprio ambito lavorativo o personale. Il ciclo si conclude facendo un' **esperienza concreta** nella vita reale e analizzandola si potrà o ritrarre l'obiettivo o eventualmente modificare il proprio piano d'azione.

Modalità operative:

Ogni singola fase prevede il dare risposte ad alcune domande (vedi schema seguente) a cui dare delle risposte. Noi suggeriamo di modificare la modalità:

- lavoro individuale (il formatore pone le domande i partecipanti scrivono)
- lavoro in plenaria (il formatore pone le domande individualmente)
- ognugno può porre delle domande al gruppo (con risposta scritta)
- lavoro a coppie (10' a testa per porsi le domande su una delle fasi descritte)
- lavoro a 3 (A pone le domande a B, poi B fa domande a C e infine C ad A)
- lavoro in sottogruppi 5' si pongono domande 5' si risponde individualmente

Variante 1

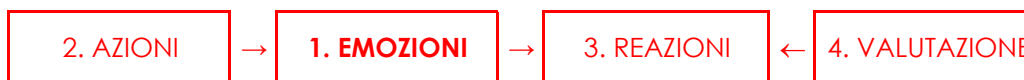
Dopo la seconda o terza attività analizzare i sentimenti degli altri anziché i propri seguendo sempre le 16 fasi dello schema proposto di seguito

0. Esperienza concreta - Attività

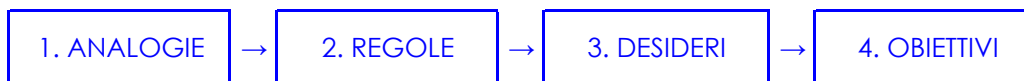


DEBRIEFING

1. Osservazione riflessiva - Analisi delle emozioni



2. Concettualizzazione astratta - Definizione obiettivo



3. Sperimentazione attiva - Piano d'Azione



4. Esperienza concreta - Monitoraggio



1. Osservazione riflessiva - Analisi delle emozioni

	2. AZIONI	1. EMOZIONI	3. REAZIONI	4. VALUTAZIONE
	? Cosa e chi esattamente ha causato l'emozione che hai descritto?	Quali emozioni hai provato? Di quale intensità? C'erano più emozioni allo stesso tempo?	Come hai reagito? Qual è stato il tuo comportamento conseguente a quella emozione?	Questa reazione è stata efficace o inefficace ? Quali conseguenze? Qual'era il tuo reale bisogno?
	es. <i>la critica da parte di Paolo sulla mia proposta di fermarci</i>	→ <i>rabbia</i> 4,5 intensità (1-5)	→ <i>Ho incrociato le braccia non ho più parlato con Paolo</i>	← <i>No. Sono andato in panico. Avrei voluto che ascoltasse la mia idea</i>
LE MIE EMOZIONI PIACEVOLI	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
SPIACEVOLI	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
	? Chi e che cosa ha causato l'emozione del tuo collega?	Quali emozioni hanno provato gli altri? Chi? Di quale intensità? Laura come descriveresti la tua emozione?	Come ha reagito? Qual è stato il suo comportamento dopo l'emozione?	Che conseguenze ha generato? L'hai apprezzata? Pensi che sia una reazione efficace o inefficace ?
	es. <i>l'aver raggiunto il proprio obiettivo</i>	→ <i>entusiasmo</i> <i>Laura</i> 4 CHI ?	→ <i>Mi ha abbracciato</i>	← <i>Mi ha fatto sentire nel gruppo. Sì, mi piacerebbe fare come Laura</i>
LE EMOZIONI DEGLI ALTRI PIACEVOLI	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
SPIACEVOLI	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.

2. Concettualizzazione astratta - Definizione obiettivo

	1. ANALOGIE	2. REGOLE	3. DESIDERI	4. OBIETTIVI	
I MIEI COMPORAMENTI	? In quali altre occasioni hai provato quelle emozioni? Ti sei comportato così? Perché?	Potresti trovare una regola generale sul tuo comportamento? E' una tua tipica reazione?	Come vorresti reagire alla rabbia? Quale vorresti che fosse il tuo comportamento dopo?	Come potresti tradurre questo desiderio in un obiettivo specifico, realizzabile e misurabile?	
	es. <i>Quando il titolare mi dice che non sono pagato per pensare ...</i>	<i>Quando q.cuno ignora le mie idee provo rabbia e reagisco col silenzio</i>	<i>Mi piacerebbe dire quello che penso davvero!</i>	<i>Vorrei esprimere la mia idea anche se arrabbiato a causa di ...</i>	
	1.	1.	1.	1.	
	2.	2.	2.	2.	
	3.	3.	3.	3.	
	EFFICACI	? Quali analogie vedi nel tuo lavoro? E nella vita privata? Quali generalizzazioni possiamo fare?	Cosa hai scoperto di te? Potresti trovare una regola generale? Quali sono le eccezioni?	Come potresti allargare questo tuo comportamento efficace ad altre situazioni simili?	Specifica in quali ambiti vorresti applicare il tuo comportamento e in quali tempi
1.	1.	1.	1.		
2.	2.	2.	2.		
I COMPORAMENTI DEGLI ALTRI	? Hai notato lo schema del comportamento di Laura anche in te? Quando ti sei comportato così?	Quale regola potresti dare al tuo comportamento, paragonandolo a quello di Laura?	E' una reazione che vorresti farla tua? Perché pensi che ti possa essere utile?	Come vorresti portare quella risposta all'emozione "entusiasmo" nel tuo comportamento?	
	es. <i>Quasi mai. Quando il Milan ha vinto lo scudetto.</i>	<i>Non esprimo quasi mai le emozioni piacevoli</i>	<i>Mi sembra che Laura sia molto apprezzata per questo</i>	<i>Vorrei provare almeno una volta a farlo anch'io</i>	
	1.	1.	1.	1.	
	2.	2.	2.	2.	
	EFFICACI	? Ti è mai capitata una situazione del genere? Descrivila	Quali conclusioni puoi trarne sul tuo comportamento?	E' un comportamento che non vorresti mai avere? Perché?	Datti un obiettivo per non adottare quel comportamento
	1.	1.	1.	1.	
2.	2.	2.	2.		
INEFFICACI					

3. Sperimentazione attiva - Piano d' Azione

	1. SITUAZIONE	2. COMPORTAMENTO	3. OSTACOLI	4. FACILITATORI
I MIEI COMPORAMENTI	<p>? Mi indichi una situazione concreta dove poter applicare il tuo obiettivo? E' realizzabile?</p>	<p>Quale comportamento pensi sia più efficace? Immagina di metterlo in atto, che emozioni provi?</p>	<p>Quali ostacoli potrebbero mettersi tra te e l'obiettivo? Cosa potrebbe succedere per farti cambiare idea?</p>	<p>C'è qualcuno o qualcosa che potrebbe appoggiarti? Come potresti coinvolgerlo?</p>
	<p>es. Quando il titolare mi dice che non sono pagato per pensare ...</p>	<p>Rispondere con un sorriso che le idee sono gratis e quindi ...</p>	<p>Che mi manchi il coraggio per farlo veramente</p>	<p>Potrei chiedere al collega Mario di appoggiarmi, lui è molto assertivo</p>
	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
GENERALIZZARE ~	<p>Quali potrebbero essere le situazioni concrete dove agire?</p>	<p>Esattamente come pensi di fare? Prova a descrivere la scena</p>	<p>Qualcosa potrebbe interrompere i tuoi propositi?</p>	<p>Quali potrebbero essere i fattori o le persone in grado di aiutarti?</p>
	<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>
I COMPORAMENTI DEGLI ALTRI	<p>? Quale potrebbe essere una situazione concreta dove esprimere il tuo entusiasmo?</p>	<p>Come pensi di comportarti? Quali sono le parole che potresti usare? Quando esattamente lo farai?</p>	<p>Potrebbe accadere qualcosa che ti impedisce di farlo? Se non lo farai sarò perché ...</p>	<p>Hai accesso a internet per controllare gli orari del cinema? Puoi chiedere un permesso al lavoro?</p>
	<p>es. Mia figlia è orgogliosa dei suoi voti a scuola ieri ha preso un 10</p>	<p>Potrei mostrarle il mio entusiasmo e portarla al cinema come premio</p>	<p>L'unica cosa è che ho poco tempo, non so a che ora c'è il cinema</p>	<p>Basterebbe non fare straordinari, controllo l'orario del cinema</p>
	<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>
EVITARE ~	<p>Quando potrebbe accadere di evitare quel comportamento?</p>	<p>Cosa potresti fare concretamente in quella circostanza?</p>	<p>Indicami un motivo per cui le cose potrebbero andare storte</p>	<p>C'è qualcuno che potrebbe fare il tifo per te? Vorresti chiederglielo?</p>
	<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>	<p>1.</p> <p>2.</p>

4. Esperienza concreta - Monitoraggio

	1. FATTI	2. EMOZIONI	3. OBIETTIVI	4. PIANO D'AZIONE
	Rispetto a quanto stabilito nell'obiettivo come è andata? Cosa ti aspettavi?	Sei soddisfatta/o? Quali sono state le tue emozioni? Cos'hai provato quando è successo?	Pensi di dover ridefinire l'obiettivo? Era troppo ambizioso? Troppo facile? Poco specifico?	Pensi di dover modificare qualcosa del tuo piano d'azione? Aggiungere nuovi comportamenti?
I MIEI COMPORAMENTI	es.			
	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	3.	3.	3.	3.
	" "	" "	" "	" "
	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	es.			
	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
I COMPORAMENTI DEGLI ALTRI	es.			
	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	" "	" "	" "	" "
	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.
	es.			
	1.	1.	1.	1.
	2.	2.	2.	2.