



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TERAMO

改善 Kaizen

COMPETENZE TRASVERSALI PER LA SOSTENIBILITÀ E IL KAIZEN

CORSO RIVOLTO A TUTTI GLI STUDENTI
Attribuzione di 3 CFU fra quelli a scelta dello studente

Venerdì 4 marzo - ore 15.30/18.30
STUDIARE PER ESSERE ORIGINALI
Competenze personali e narrative

Venerdì 25 marzo - ore 15.30/18.30
**PRE-GIUDIZIO
VS OSSERVAZIONE CORTESE**
Competenze cognitive

Venerdì 8 aprile - ore 15.30/18.30
**EMOZIONI
AL SERVIZIO DELLA RAGIONE**
Competenze relazionali

Venerdì 22 aprile - ore 15.30/18.30
**KRONOS, KAIROS E AION:
GESTIONE DEL TEMPO**
Competenze organizzative

Venerdì 29 aprile - ore 15.30/18.30
KAIZEN: L'ARTE DI MIGLIORARSI
Competenze di realizzazione

Venerdì 6 maggio - ore 15.30/18.30
**PROGETTARE: PREVEDERE,
PREVENIRE, PROTEGGERE**
Competenze progettuali

Venerdì 13 maggio - ore 15.30/18.30
**SOSTENIBILITÀ:
DA ANTROPOCENTRICI A ECOCENTRICI**
Competenze di cittadinanza globale

Venerdì 27 maggio - ore 15.30/18.30
SKILL CHALLENGE

Per informazioni e iscrizioni: amartelli@unite.it



*"Non voglio essere in
balia delle mie emozioni.
Voglio servirmene
e godermele"*
Oscar Wilde

**Per vincere
occorre conoscere le condizioni
che promuovono la vittoria**



Tutto quello di cui
abbiamo bisogno
nella vita...

IMPOSSIBILE CREARE QUALCOSA DI VALIDO
SENZA AVERLO VISSUTO DENTRO DI SE

...lo possediamo
già nella nostra
mente

Non è un percorso terapeutico
Non ha scopo curativo

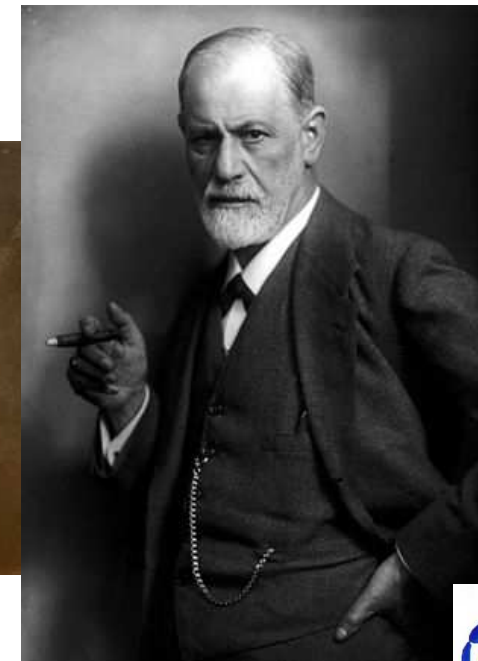
EMOZIONI: PARTE INTEGRANTE DELLA ESISTENZA

1872

Osservando esseri umani e animali dimostrò
l'universalità dell'esperienza emotiva



Utilizzò la dimensione
emotiva per
comprendere e curare
la patologia mentale
che sul piano logico
sfuggiva alla
comprensione





EMOZIONI

Cosa sono

Etimologia

Dal fr. *émotion*, der. di *émouvoir* 'mettere in moto, eccitare', sec. XVII

Deriva dal latino *emovere* = **ex** fuori- **moveo** muovo, agito

Deriva dal latino *emovere* = *essere mossi da qualcosa che si prova internamente.*
= *rimuovere, allontanare, scacciare con un movimento da "dentro" verso "fuori" .*



EMOZIONI

Cosa sono

wikipedia

Emozione. Processo interiore suscitato da un evento-stimolo rilevante per gli interessi dell'individuo. La presenza di un'e. si accompagna a esperienze soggettive (sentimenti), cambiamenti fisiologici (risposte periferiche regolate dal sistema nervoso autonomo, reazioni ormonali ed elettrocorticali), comportamenti 'espressivi' (postura e movimenti del corpo, emissioni vocali).

- Sono presenti nel mondo interno degli individui
- Si riferiscono a qualcosa di immediato e transitorio
- Non necessitano di interpretazioni in quanto si impongono
- Hanno un significato che va oltre l'evento

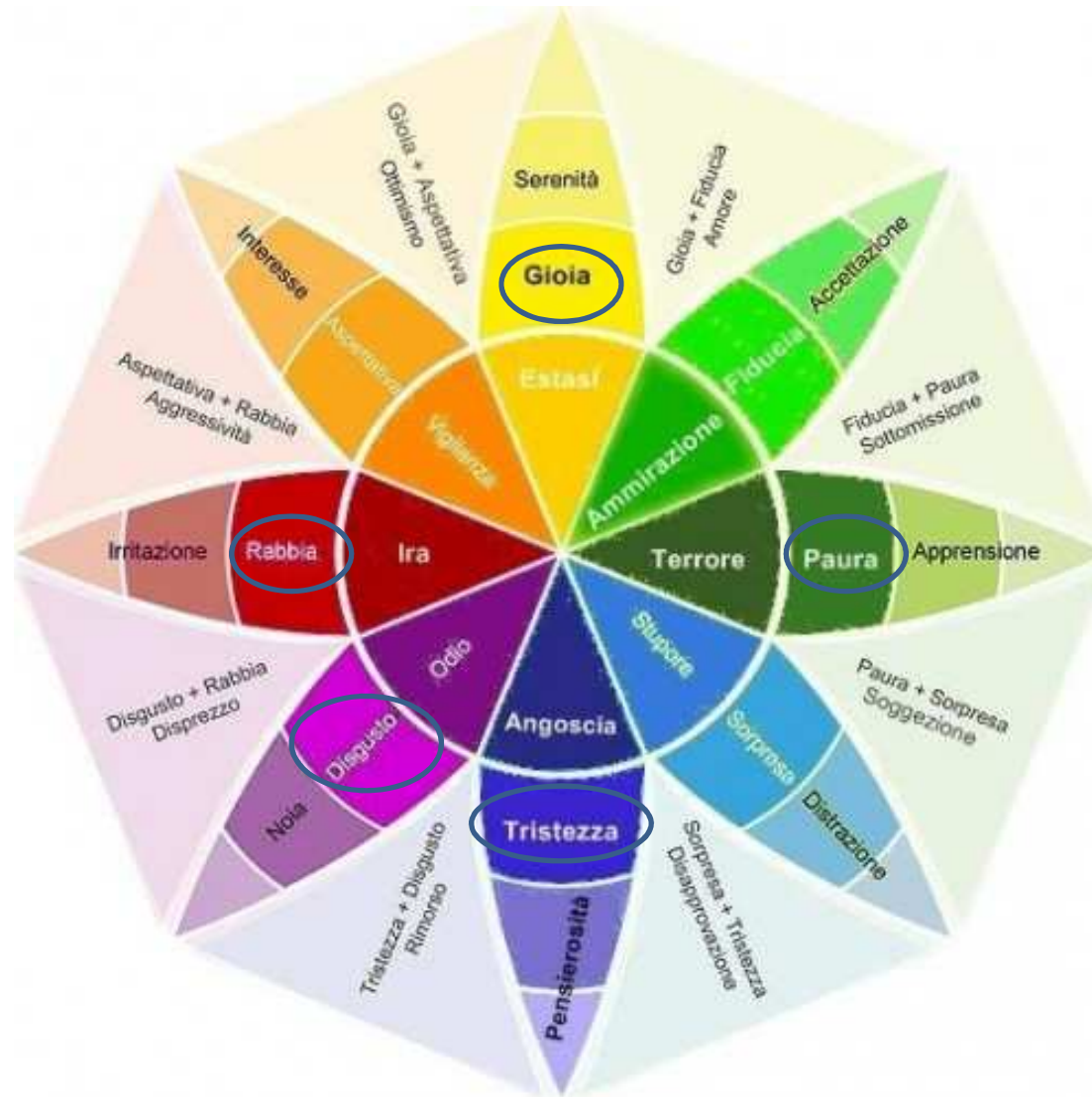


EMOZIONI

Cosa sono

- Sono transculturali
- Hanno base innata e sono funzionali all'adattamento all'ambiente
- Hanno effetto su aspetti cognitivi
- Vengono espresse sia attraverso il linguaggio verbale che attraverso la comunicazione non verbale

EMOZIONI



"fiore delle emozioni"
di Robert Plutchik

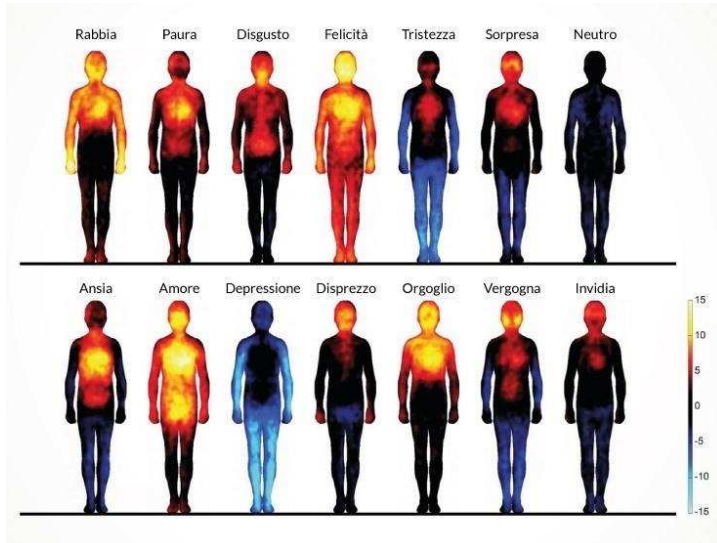
EMOZIONI

DIADE: unione delle emozioni primarie, che danno vita a stati emozionali più complessi

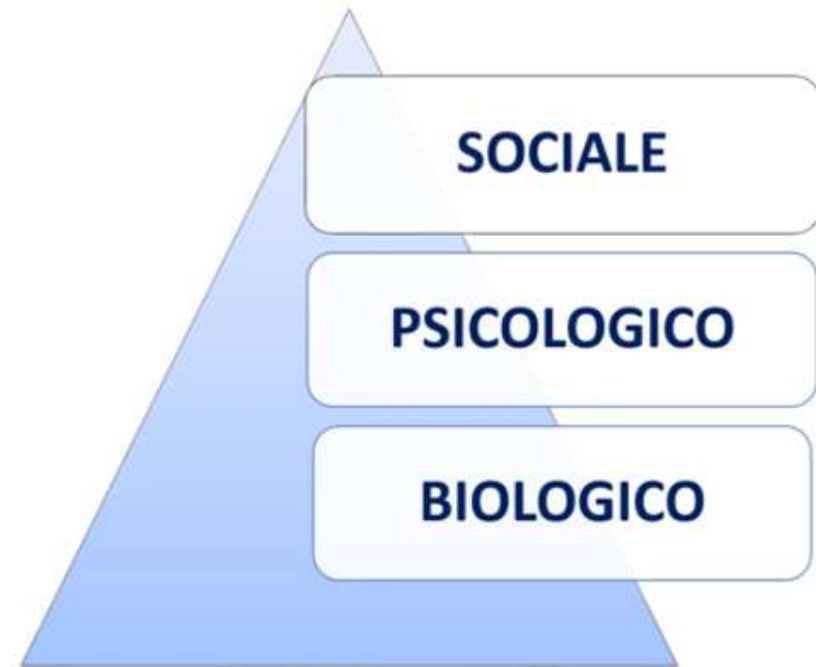
DIADE PRIMARIA	
gioia	fiducia
amore	
fiducia	paura
sottomissione	
paura	sorpresa
soggezione	
sorpresa	tristezza
disapprovazione	
tristezza	disgusto
rimorso	
disgusto	rabbia
disprezzo	
rabbia	aspett.va
aggressività	
aspett.va	gioia
ottimismo	

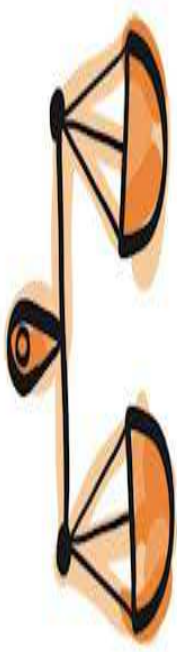
DIADE SECONDARIA	DIADE TERZIARIA	OPPOSTI			
gioia	paura	gioia	sorpresa	joy	sadness
colpa		delizia		conflitto	
fiducia	sorpresa	fiducia	tristezza	fiducia	disgusto
curiosità		sentimentalismo		conflitto	
paura	tristezza	paura	disgusto	paura	rabbia
disperazione		vergogna		conflitto	
sorpresa	disgusto	sorpresa	rabbia	sorpresa	aspett.va
?		indignazione		conflitto	
tristezza	rabbia	tristezza	aspett.va		
invidia		pessimismo			
disgusto	aspett.va	disgusto	gioia		
cinismo		morbosità			
rabbia	gioia	rabbia	fiducia		
orgoglio		dominanza			
aspett.va	fiducia	aspett.va	paura		
fatalismo		ansia			

Emozione: stato di attivazione che coinvolge l'organismo



I 3 LIVELLI DELLE EMOZIONI





Emotivo

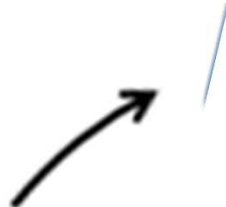
chi si lascia coinvolgere pienamente dalle emozioni e le manifesta all'esterno in modo eccessivamente emozionale.



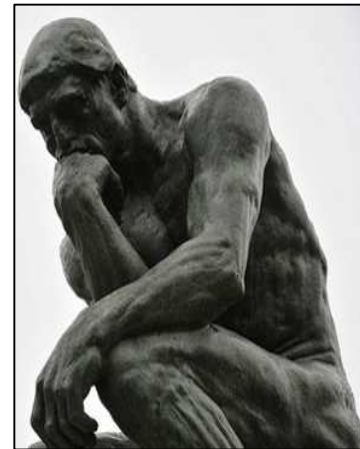
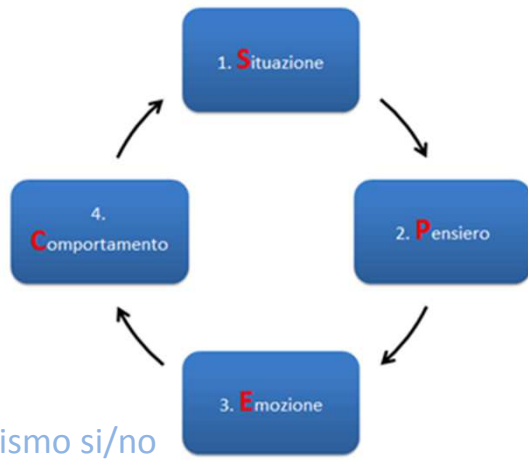
Controllato

chi prova emozioni ma non le esprime all'esterno come gli altri si aspetterebbero, risultando freddo.

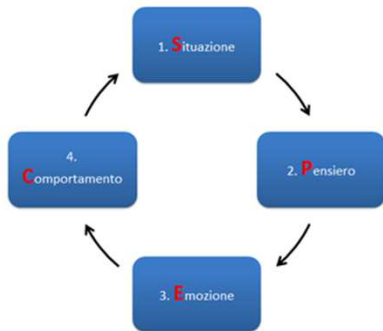




automatismo si/no



EMOZIONI: cosa comunicano



SITUAZIONE	PENSIERO	EMOZIONE	COMPORAMENTO	FUNZIONE
Ottenere un oggetto desiderato	"mio"	gioia	mantenere o ripetere	guadagnare risorse
Far parte di un gruppo	"amico"	fiducia	unirsi	aiuto reciproco
Minaccia	"pericolo"	paura	fuga	salvezza
Evento inaspettato	"cos'è?"	sorpresa	stop	prendere tempo per orientarsi
Perdita di un oggetto desiderato	"abbandono"	tristezza	pianto	riattaccarsi all'oggetto perso
Oggetto disgustoso	"veleno"	disgusto	vomito	espellere il veleno
Ostacolo	"nemico"	rabbia	attacco	eliminare l'ostacolo
Nuovo territorio	"esamino"	aspettativa	mappare	conoscenza del territorio

riconoscendo la vera natura **dell'emozione** che stiamo vivendo, possiamo risalire al **pensiero** che l'ha generata e magari provare a cambiarlo

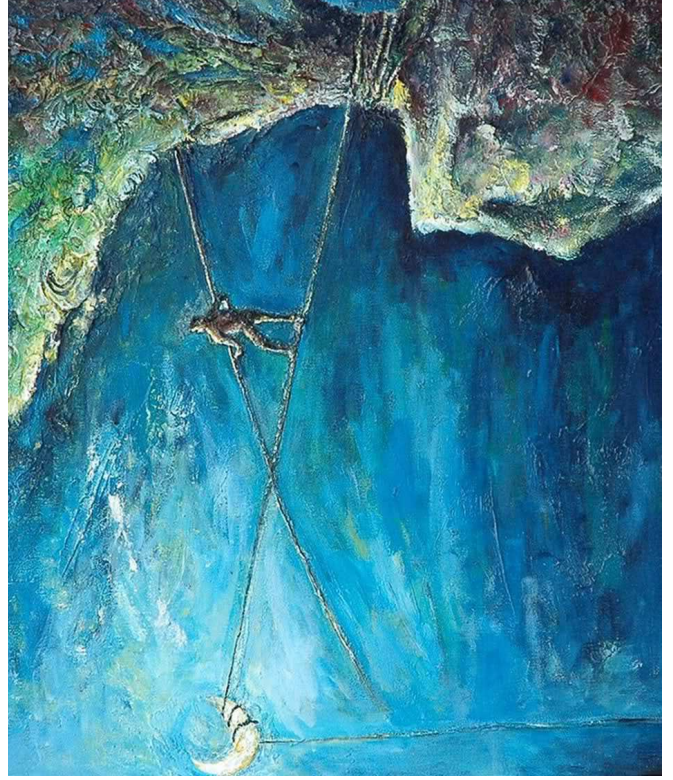
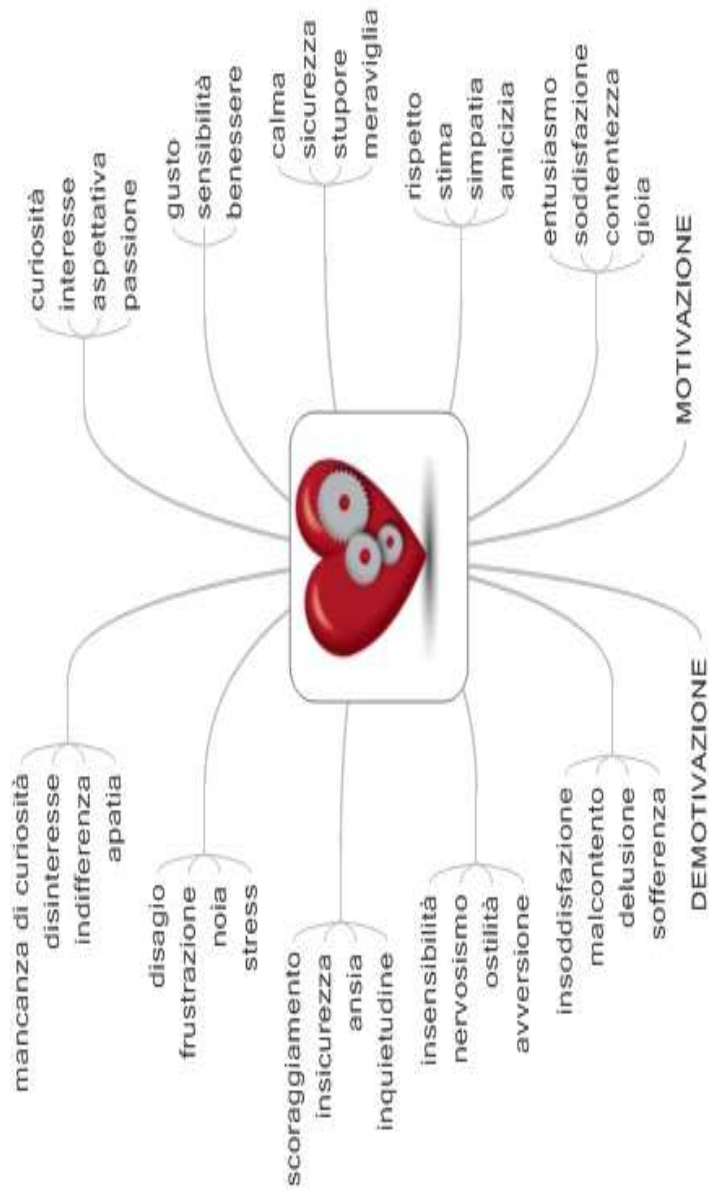
riconoscendo la vera natura **dell'emozione** che stiamo vivendo, possiamo risalire al **bisogno** che l'ha generata così da sapere cosa realmente vogliamo



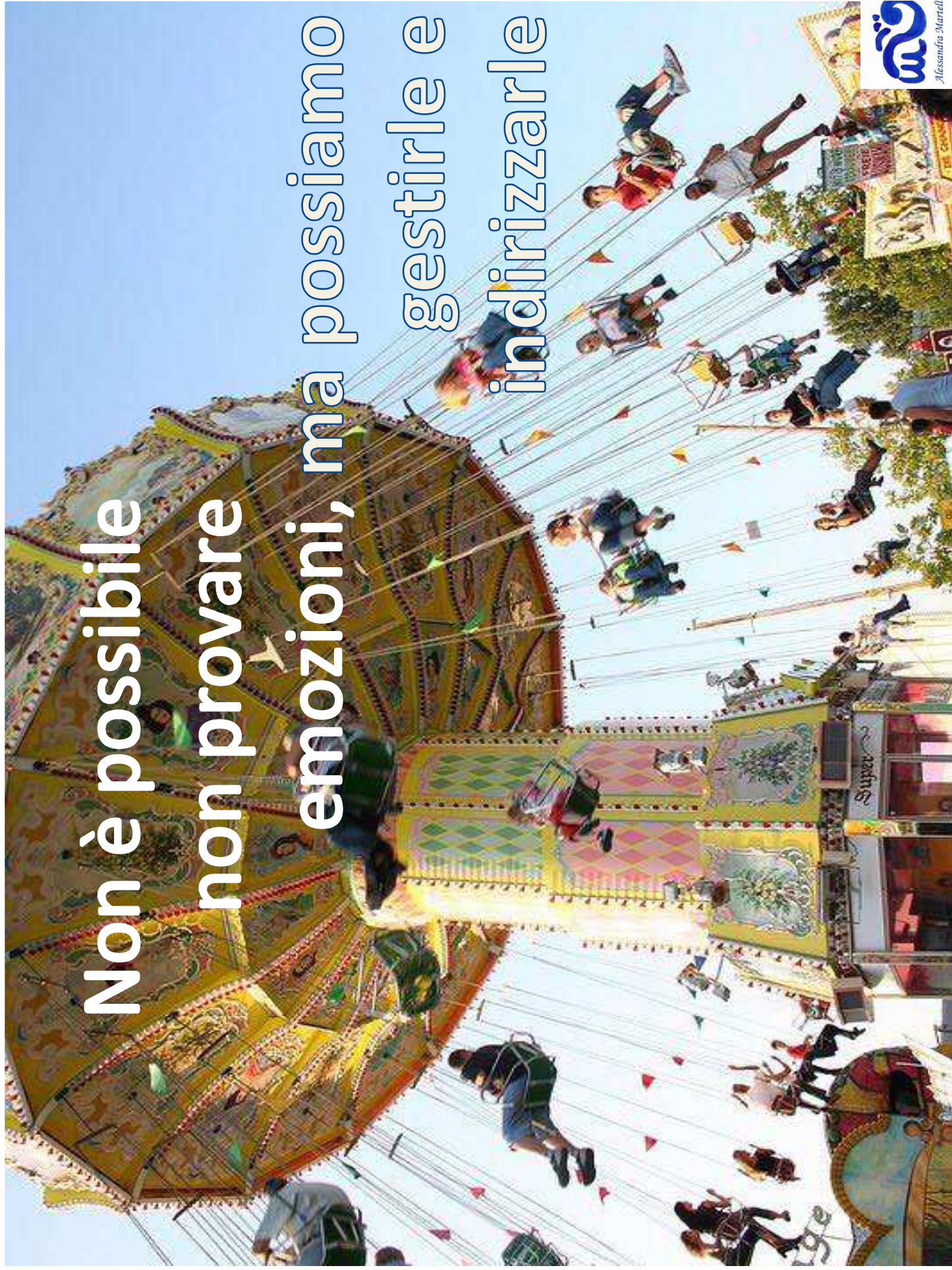


responsibility
responsabilità del nostro
“comportamento”





Non è possibile
non provare
emozioni, ma possiamo
gestirle e
indirizzarle



OBIETTIVO:

EQUILIBRIO!!





Noi vediamo il mondo esterno solo attraverso la rappresentazione mentale che ne abbiamo, la quale pertanto, può non corrispondere al vero.

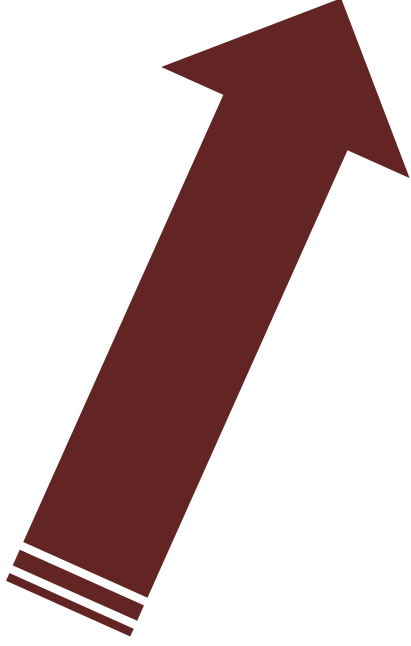




Emozione	Origine	Cosa nasconde	Insegnamento
Collera	Sensazione e idea di impotenza	Determinazione	Individua la sensazione di impotenza e liberatene.
Paura	Pensiero negativo di un evento futuro	Amore	Non aver paura di aver paura. Smaschera, dichiara e condividi la tua paura. Trova dove senti quella paura nel tuo corpo, appoggia una mano in quella parte del corpo e respira attraverso quella sensazione per 10 minuti.
Vergogna	Sensazione di essere sbagliato	Autostima	Senti quale parte di te percepisci come sbagliata. Fai una lista dei successi più importanti della tua vita e rivivili.
Senso di colpa	Giudizio negativo su qualcosa che ho fatto	Perdono	Lascia andare il passato. Non esiste santo senza passato, né peccatore senza futuro.
Tristezza	Giudizio negativo su un evento passato o futuro	Gratitudine	Abbraccia il cambiamento. Accetta il fatto che l'esistenza è transitoria e impara ad accogliere il cambiamento fuori e dentro di te.
Ansia	Paura di perdere qualcosa	Pace	Impara a lasciar andare.
Gelosia	Possesso	Trascendenza	Amare davvero è il contrario di possedere: ogni cosa è perfetta così come è.



Perché la regolazione delle emozioni è così importante?



Senza le emozioni la nostra vita sarebbe priva di significati, spessore, ricchezza, gioia e comunione con gli altri. **Le emozioni ci comunicano qualcosa sui nostri bisogni**, le nostre frustrazioni e i nostri diritti; ci motivano a realizzare dei cambiamenti, a superare situazioni difficili e a capire se siamo soddisfatti.

Perché la regolazione delle emozioni è così importante?

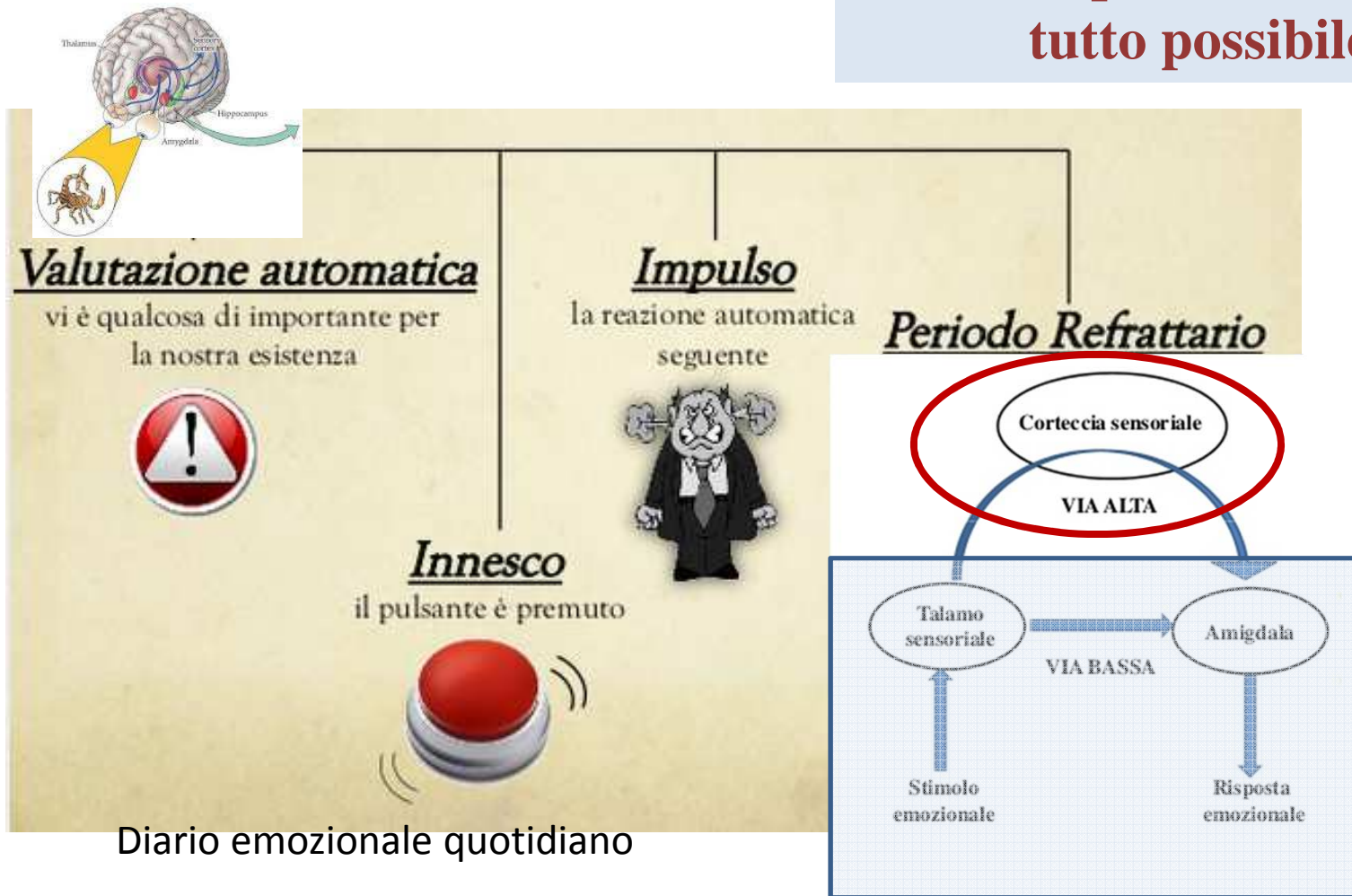


MOTIVAZIONE

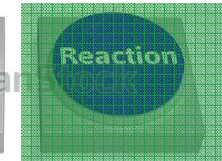


SUCCESSO

Perché possiamo rendere tutto possibile?

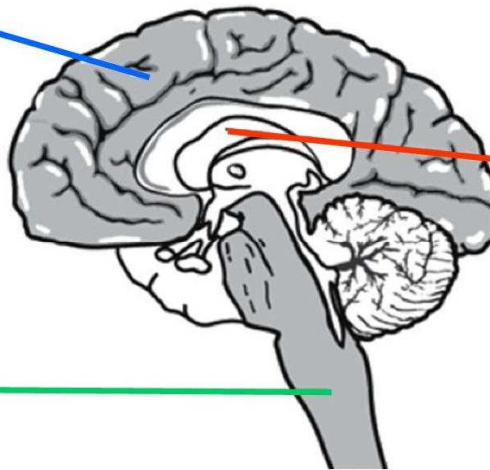
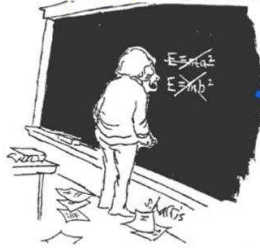


Diario emozionale quotidiano



EMOZIONI: neurobiologia

CERVELLO NEOCORTICALE:
LINGUAGGIO E PENSIERO
(società, cultura)



CERVELLO LIMBICO:
EMOZIONI
(attaccamento, accudimento,
agonismo, cooperazione)

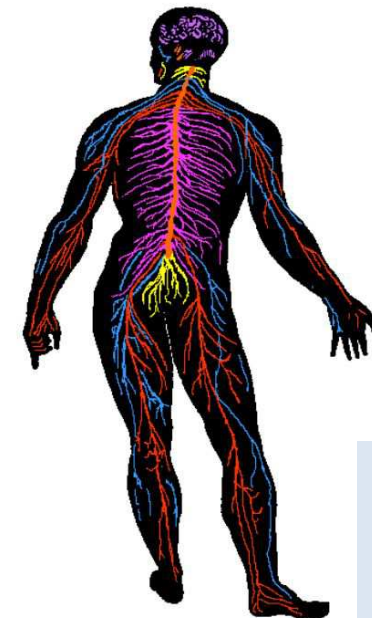
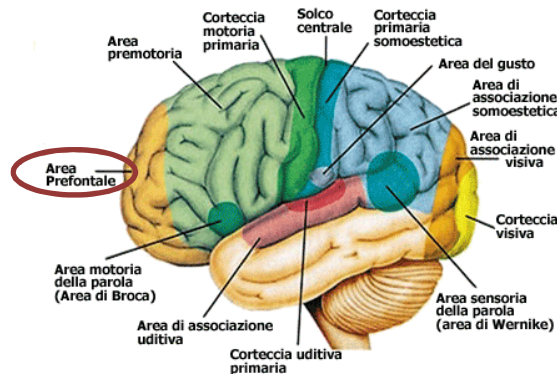
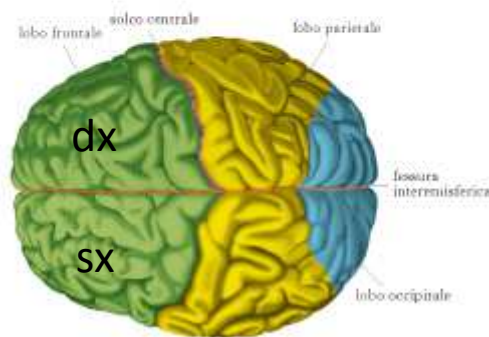
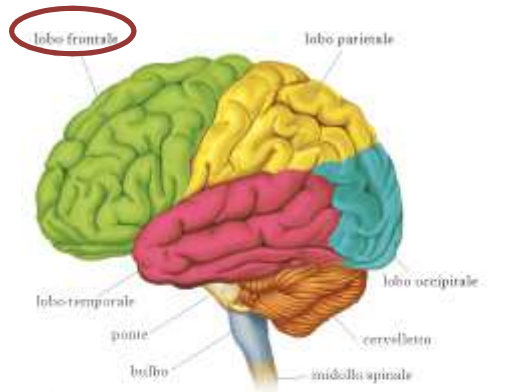


CERVELLO RETTILIANO:
SOPRAVVIVENZA
(alimentazione e sessualità)

CERVELLO TRINO - PAUL MACLEAN

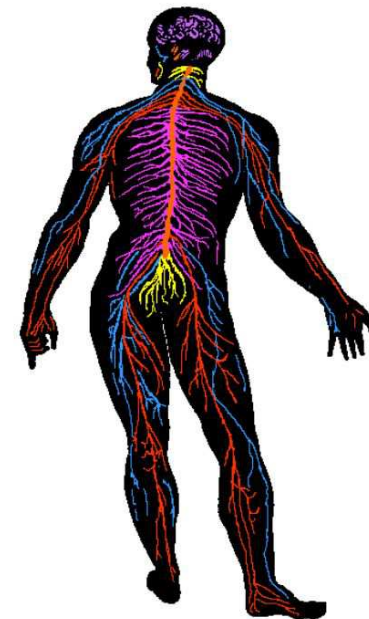
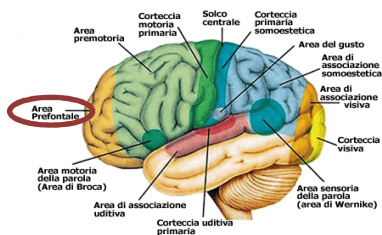
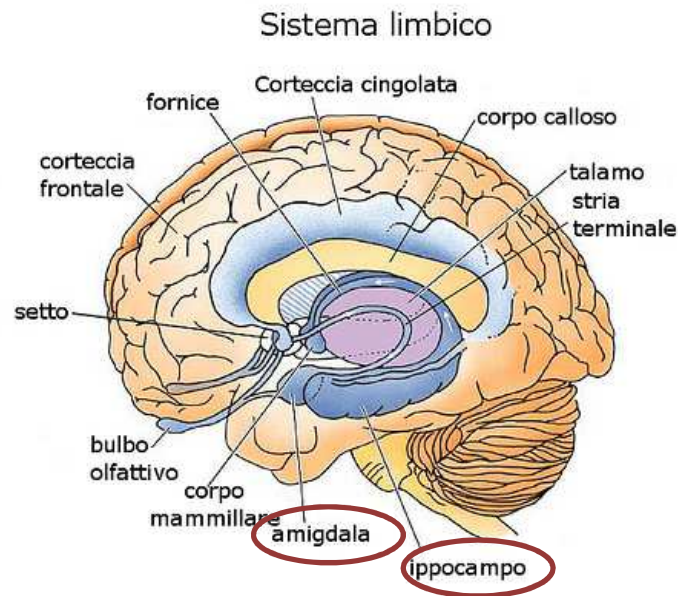
La mente razionale si è sviluppata nel corso dell'evoluzione ed è propria degli esseri umani, è la parte di noi deputata alla logica, al controllo, al ragionamento, alla riflessione.

A livello anatomico la si può localizzare nella corteccia cerebrale o neocorteccia



SNC
SNP
SNA

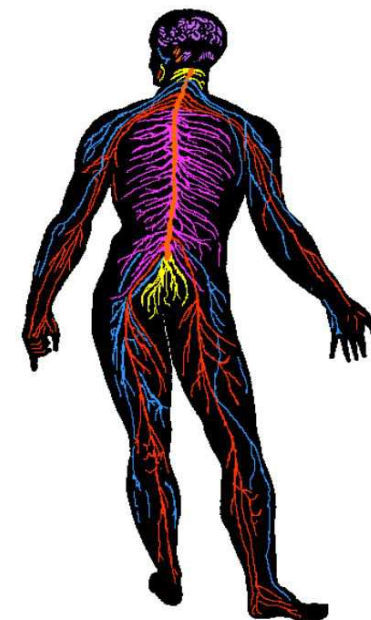
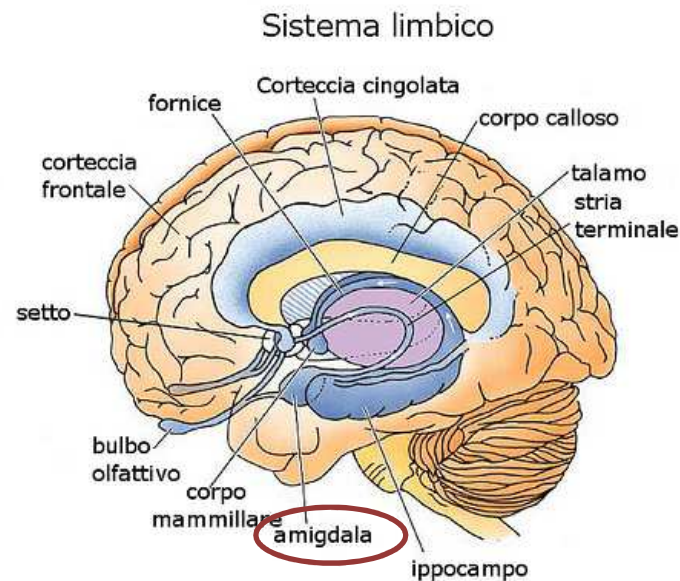
La mente emotiva è la parte più “preistorica” di noi, è la parte prevalentemente istintiva, con funzioni legate alla sopravvivenza e alle reazioni immediate in caso di “emergenza”: lotta, fuga o paralisi.



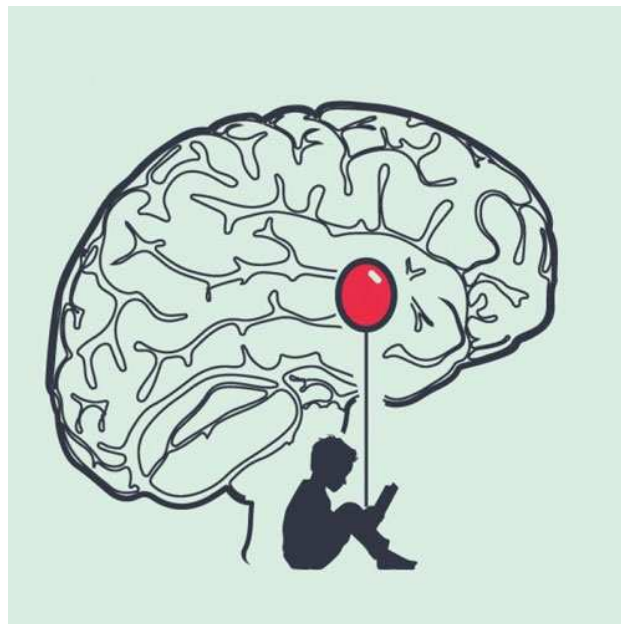
SNC
SNP
SNA

A livello cerebrale la si può localizzare nell'amigdala, una piccola ghiandola posta al di sotto del talamo nella parte inferiore del sistema limbico. Per questo suo ruolo chiave nella vita emotiva degli individui tale struttura è definita anche come

la “sentinella delle emozioni”.



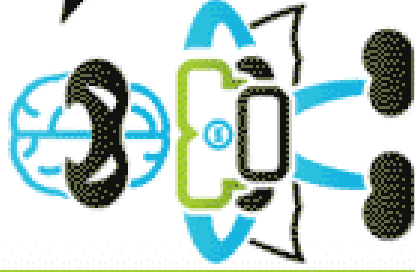
SNC
SNP
SNA



- l'amigdala funziona come il luogo della memoria emozionale.
- l'amigdala è l'archivio di impressioni e ricordi emozionali dei quali non abbiamo una conoscenza consapevole



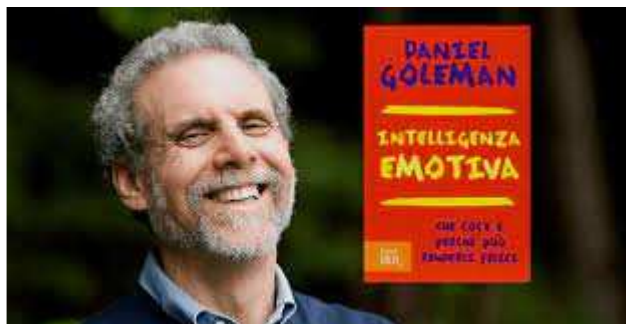
Goleman parla di
“Sequestro Emotivo”
intendendo quei momenti in cui
la “mente emozionale” prende il sopravvento
e ci fa agire prima di aver attivato la parte razionale
che, nella maggior parte dei casi, ci avrebbe fatto agire diversamente.



"Quando sfuggono al controllo, le emozioni possono rendere stupidi individui intelligenti."

(D. Goleman)

"L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere i nostri sentimenti e quelli degli altri, di motivare noi stessi, e di gestire positivamente le nostre emozioni, tanto interiormente, quanto nelle relazioni sociali"
(Daniel Goleman, 1995)

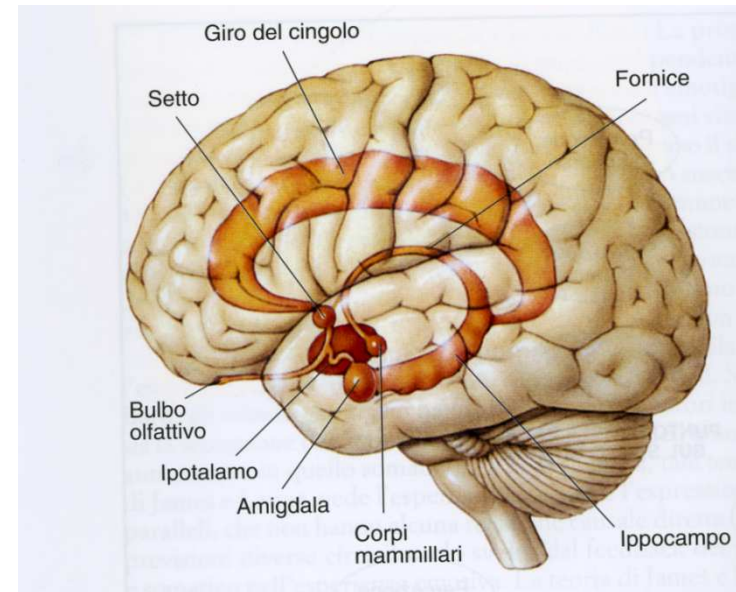
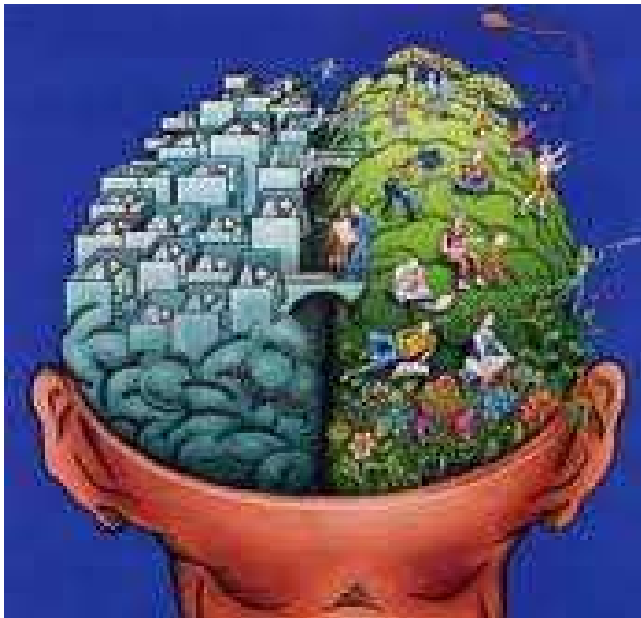


PERCHE' L'INTELLIGENZA EMOTIVA

L'utilizzo di questa forma di intelligenza si fonda sulla capacità di intuire i sentimenti e le aspirazioni delle persone da cui si è circondati, ed al contempo avere una piena cognizione del proprio stato d'animo.

Questo consente di orientare il comportamento nella direzione del raggiungimento degli obiettivi prefissati, siano essi individuali o comuni.

**DALLA SEPARAZIONE
tra sistema cognitivo e sistema emotivo
ALLA LORO UNIONE**



Quanto più un individuo sarà in grado di “armonizzare” (o integrare) la sua parte emozionale con quella razionale tanto più sarà in grado di trovare un maggiore equilibrio con sè stesso e con gli altri.

La struttura della competenza emotiva di Goleman

DUE DIMENSIONI



COMPETENZA SOCIALE

EMPATIA:

- percepire i sentimenti degli altri e saper adottare i loro punti di vista

ABILITÀ SOCIALI:

- collaborazione, sviluppo di reti sociali, gestione dei conflitti, ecc.

COMPETENZA PERSONALE

CONSAPEVOLEZZA DI SE':

- capacità di riconoscere i propri sentimenti e usarli nei processi decisionali

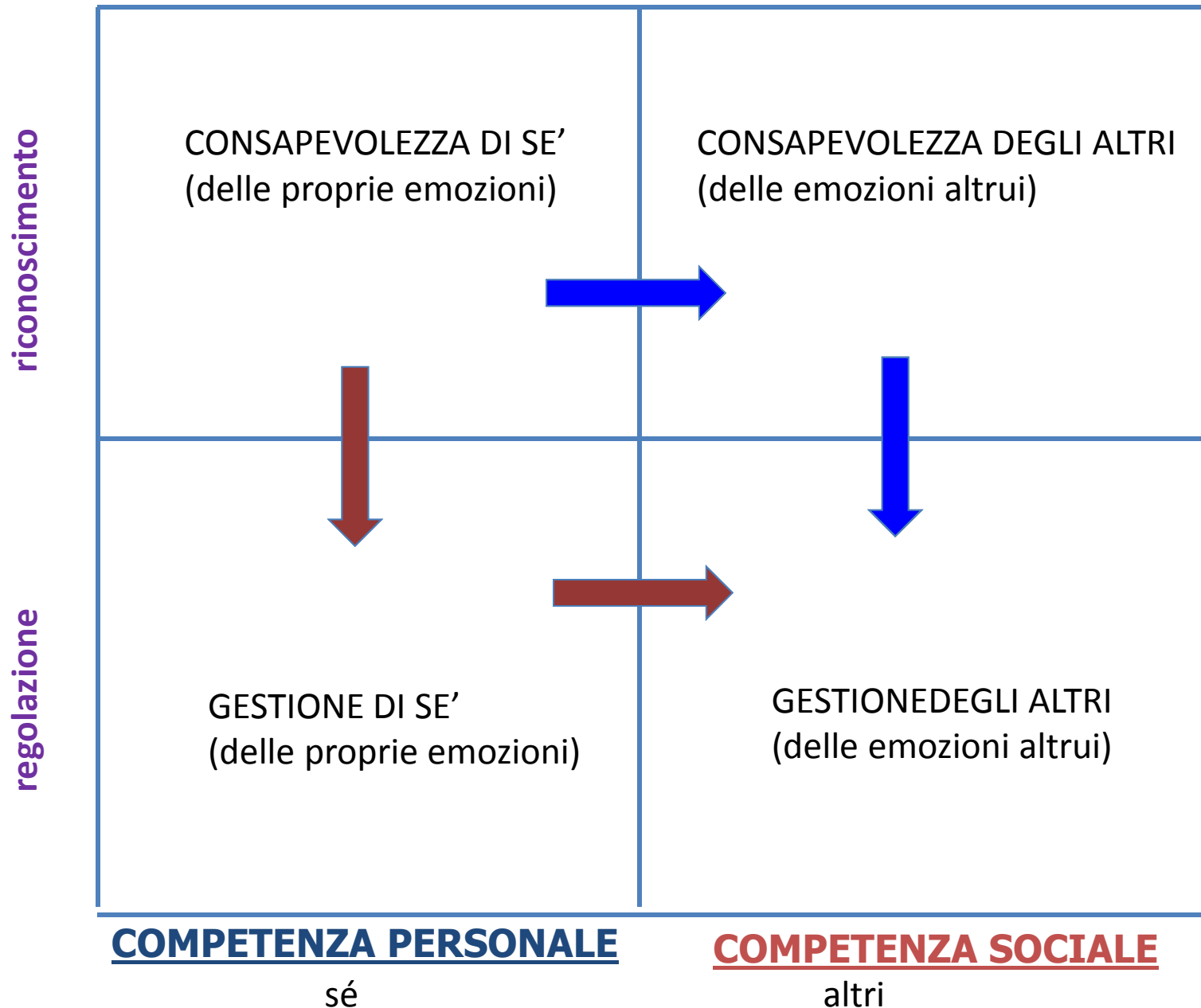
PADRONANZA DI SE':

- competenza e abilità di raggiungere un risultato con le forze che ha dentro e intorno a sé

MOTIVAZIONE

- spinta alla realizzazione, impegno, iniziativa

LO SCHEMA DI GOLEMAN



Le 5 abilità individuate da Goleman

1. CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA

- la capacità di distinguere e denominare le proprie emozioni
- riconoscimento dei segnali fisiologici che indicano il sopraggiungere di un'emozione
- la capacità di comprendere le cause che scatenano determinate emozioni

2. CONTROLLO EMOTIVO

- il controllo degli impulsi e delle emozioni
- il controllo dell'aggressività diretta verso gli altri
- il controllo dell'aggressività rivolta verso sé stessi

3. CAPACITÀ DI SAPERSI MOTIVARE

- la capacità di incanalare le proprie emozioni verso il raggiungimento di un obiettivo
- la tendenza a reagire con ottimismo e iniziativa agli insuccessi e alle frustrazioni

4. EMPATIA

- la capacità di riconoscere gli indizi emozionali altrui
- la sensibilità alle emozioni e alla prospettiva altrui

5. GESTIONE EFFICACE DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI

- la capacità di negoziare i conflitti tendendo alla risoluzione delle situazioni
- la capacità di comunicare efficacemente con gli altri



Caramelle
di
conoscenza



Fare di meno per favorire l'allineamento delle azioni con i valori e le passioni personali