UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI TERAMO

改善 Kaizen

Edizione 2026

COMPETENZE TRASVERSALI PER LA SOSTENIBILITÀ E IL KAIZEN

CORSO A SCELTA RIVOLTO A TUTTI GLI STUDENTI

Venerdì *6* marzo - ore 15.30/18.30
STUDIARE PER ESSERE ORIGINALI
Competenze personali e narrative

Venerdì *13* marzo - ore 15.30/18.30
PRE-GIUDIZIO
***VS* OSSERVAZIONE CORTESE**
Competenze cognitive

Venerdì *20* marzo - ore 15.30/18.30
EMOZIONI
AL SERVIZIO DELLA RAGIONE
Competenze relazionali

Venerdì *10* aprile - ore 15.30/18.30
KRONOS, KAIROS E AION:
GESTIONE DEL TEMPO
Competenze organizzative

Venerdì *17* aprile - ore 15.30/18.30
KAIZEN: L'ARTE DI MIGLIORARSI
Competenze di realizzazione

Venerdì *8* maggio - ore 15.30/18.30
PROGETTARE: PREVEDERE,
PREVENIRE, PROTEGGERE
Competenze progettuali

Venerdì *15* maggio - ore 15.30/18.30
SOSTENIBILITÀ:
DA ANTROPOCENTRICI A ECOCENTRICI
Competenze di cittadinanza globale

Venerdì *22* maggio - ore 15.30/18.30
SKILL CHALLENGE

Il corso si svolgerà
su Piattaforma GMeet al link **meet.google.com/ifp-gzxc-mxu**
Per informazioni **amartelli@unite.it**

Alessandra Martelli

Sulle spalle dei giganti

Caramelle di conoscenza

MAIL con una frase

amartelli@unite.it

OGGETTO: sulle spalle dei giganti

Il mio segno creativo è:

_____

Alessandra Martelli

Skill Kill/Skill Kiss

Skill Kiss

Skill Kill

Alessandra Martelli

STUTTURA DELLA LEZIONE

Alessandra Martelli

Frase della lezione

Quale parte mi ha più colpito

Grounding

La Bocca di Orco, nel Parco dei Mostri, Bomarzo

Quali sono gli obiettivi e i risultati che vuoi raggiungere in queste ore?

COME STO

XXXXX

Alessandra Martelli

Per vincere

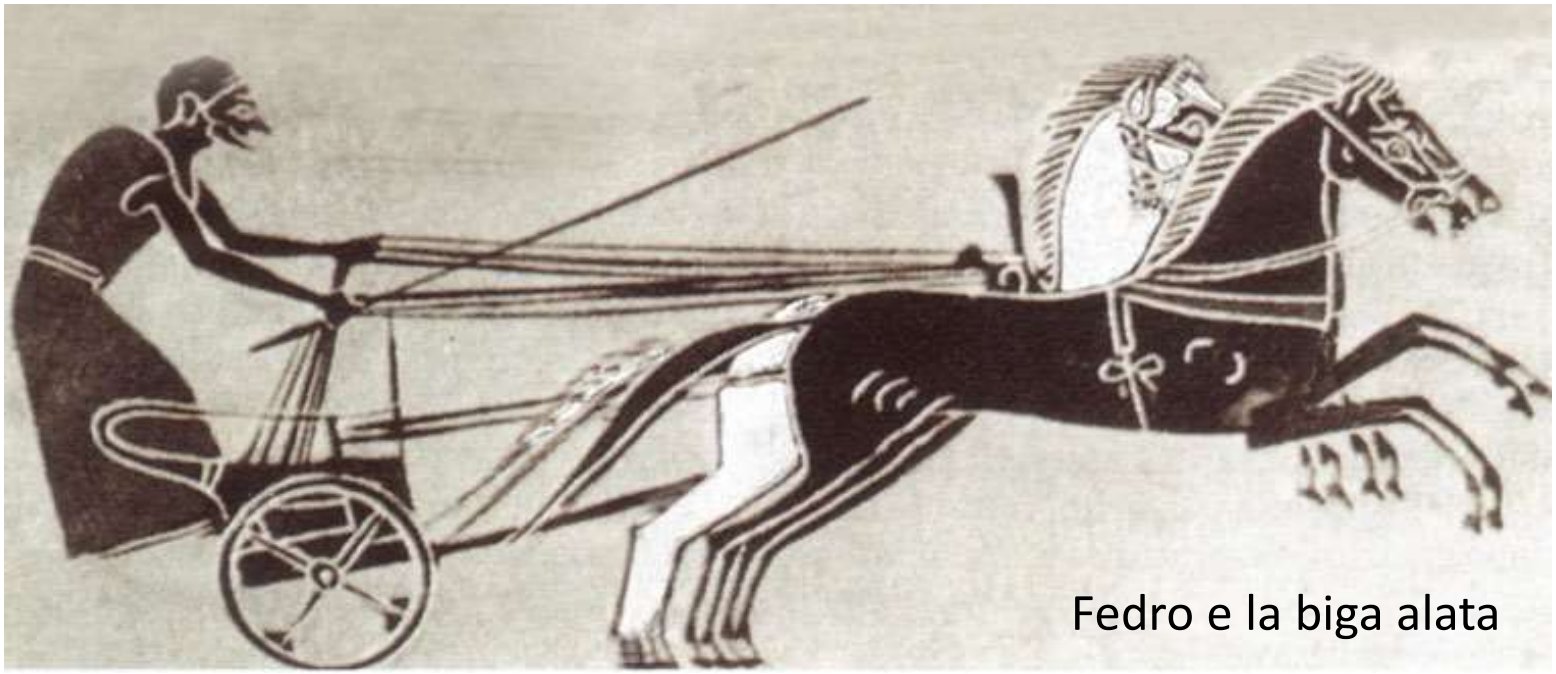
occorre conoscere le condizioni

che promuovono la vittoria

Alessandra Martelli

Tutto quello di cui
abbiamo bisogno
nella vita…
…lo possediamo
già nella nostra
mente
Alessandra Martelli

EMOZIONI

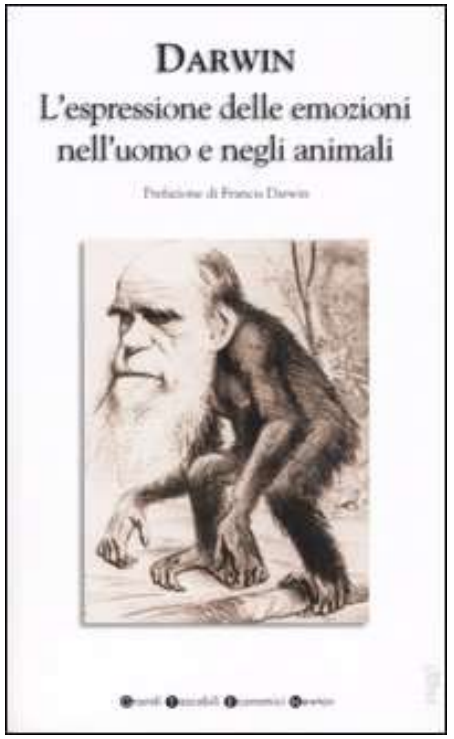


Fedro e la biga alata

Alessandra Martelli

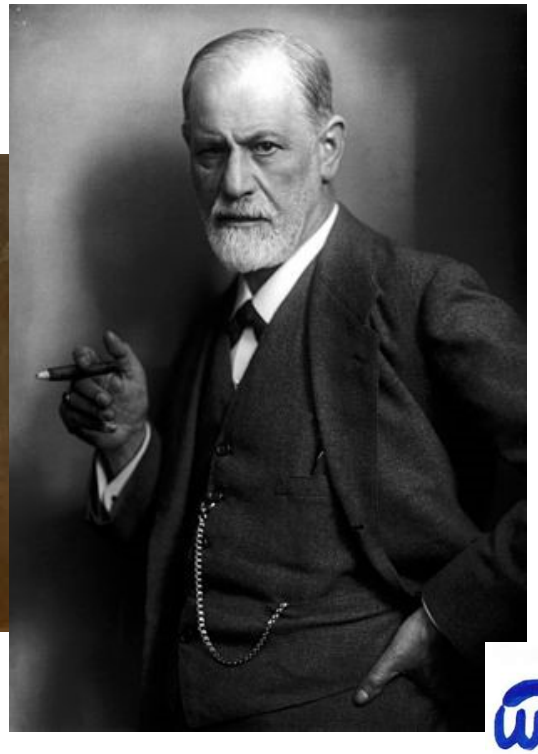
EMOZIONI:

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



Alessandra Martelli

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".

Alessandra Martelli

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).

Alessandra Martelli

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

Alessandra Martelli

EMOZIONI

Cosa sono

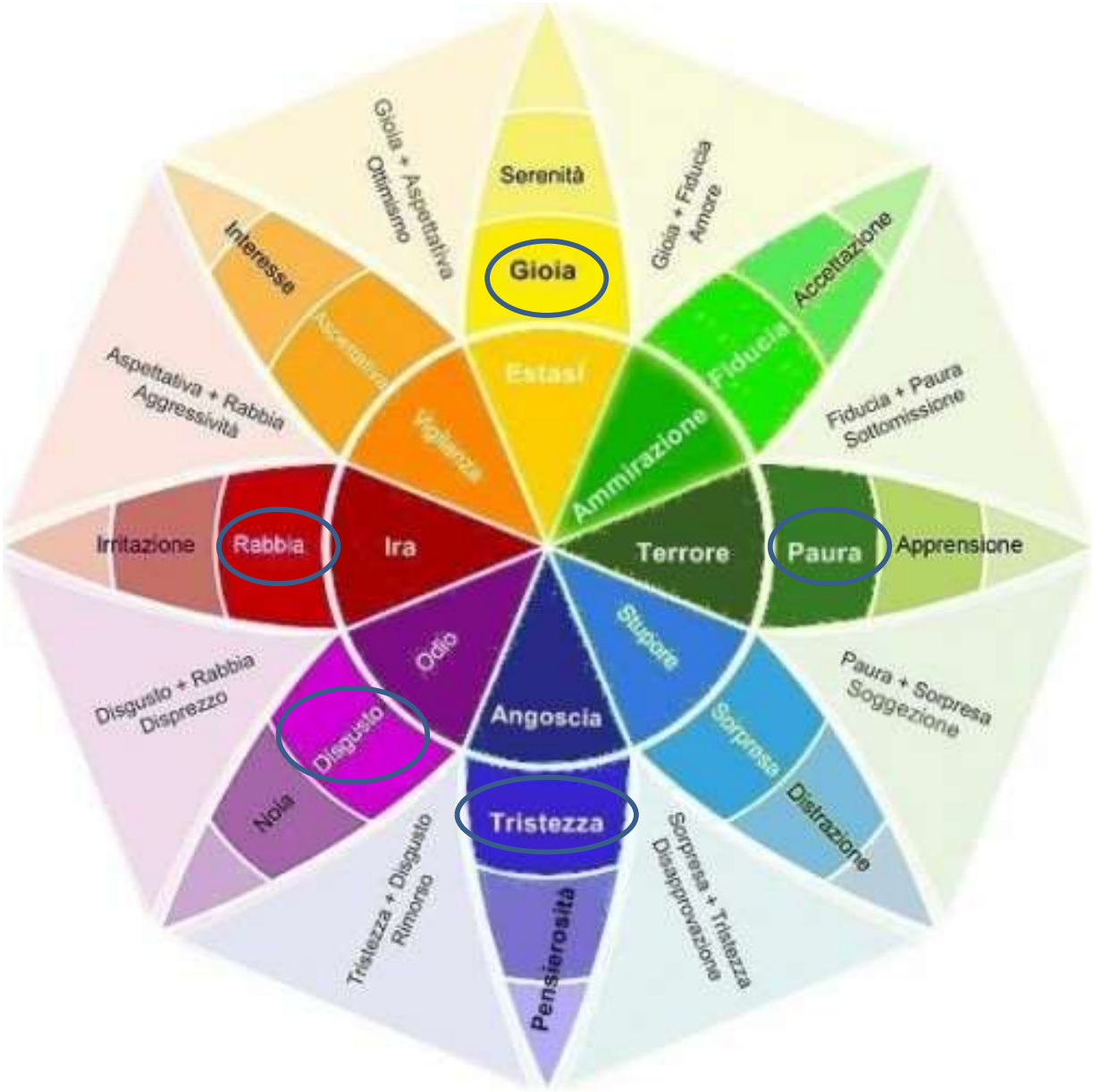
- Sono transculturali
- Hanno base innata e sono funzionali all'adattamento all'ambiente
- Hanno effetto su aspetti cognitivi
- Vengono espresse sia attraverso il linguaggio verbale che attraverso la comunicazione non verbale

Alessandra Martelli

EMOZIONI

Alessandra Martelli

EMOZIONI



"fiore delle emozioni"
di Robert Plutchik

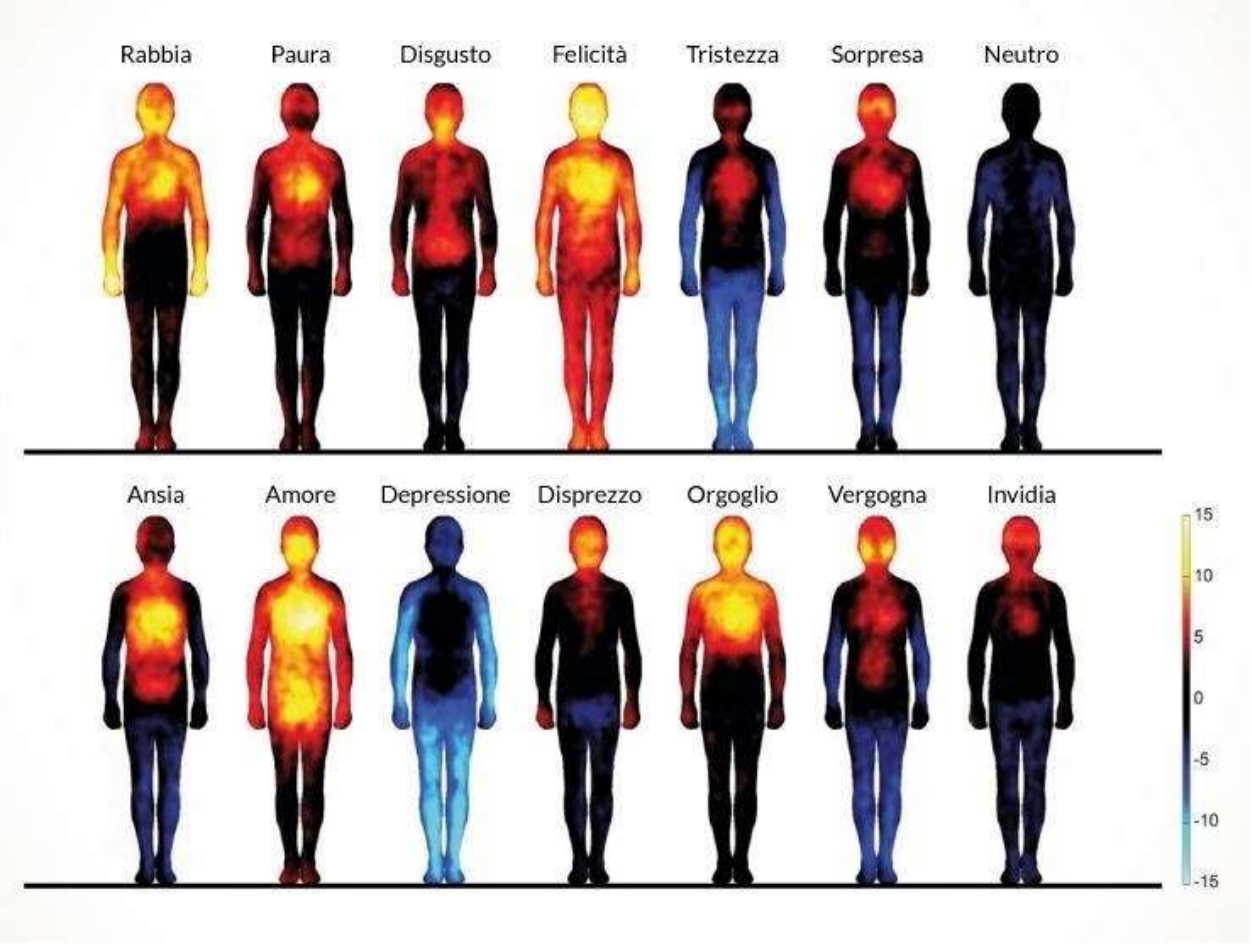
Alessandra Martelli

EMOZIONI

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

Alessandra Martelli

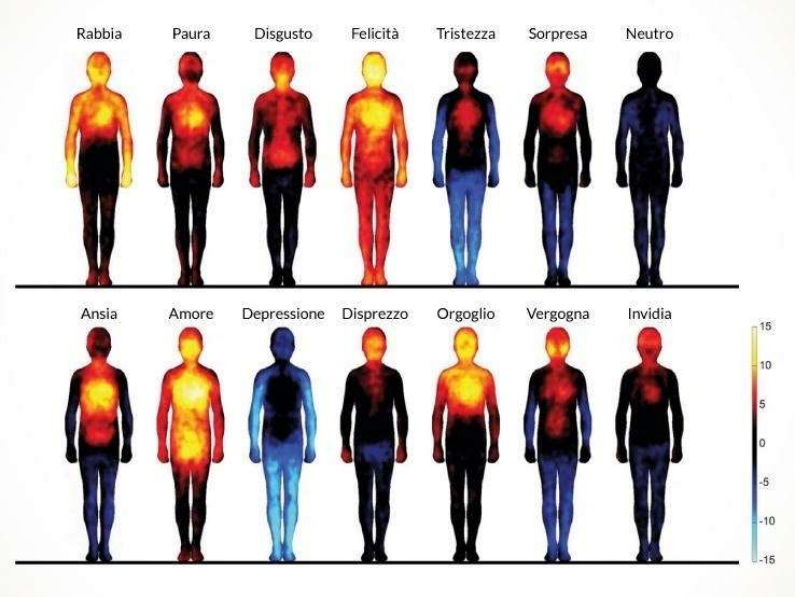
Emozione: stato di attivazione che coinvolge l'organismo



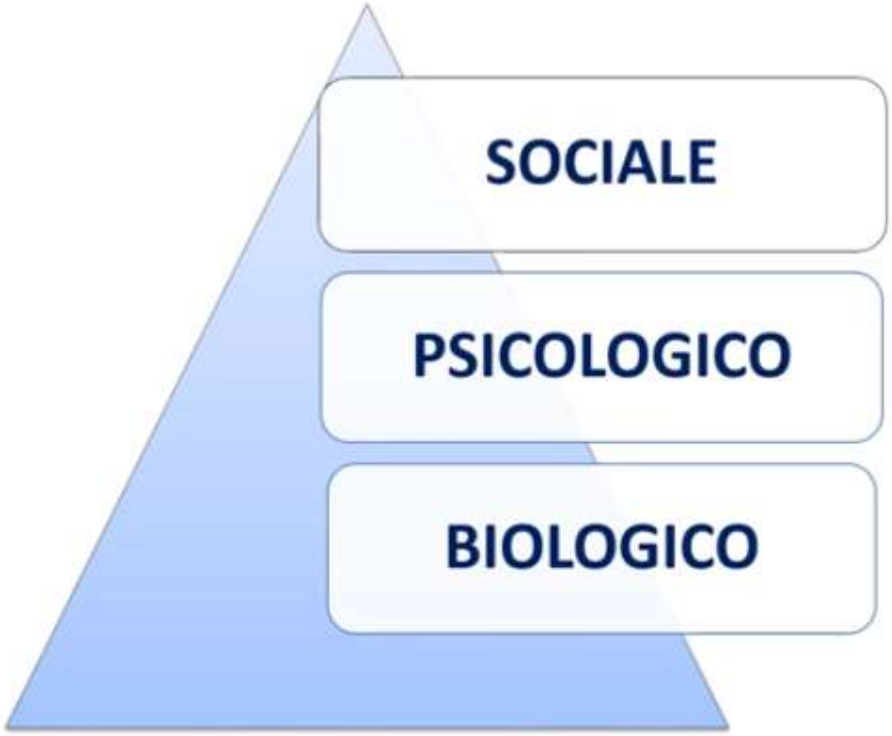
mappa emotiva universale

Alessandra Martelli

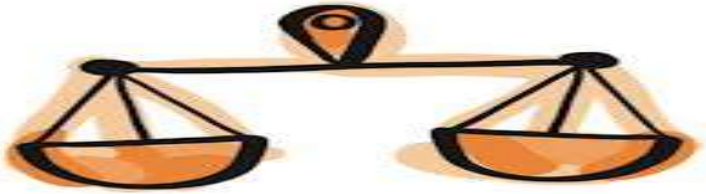
Emozione: stato di attivazione che coinvolge l’organismo



I 3 LIVELLI DELLE EMOZIONI



Alessandra Martelli



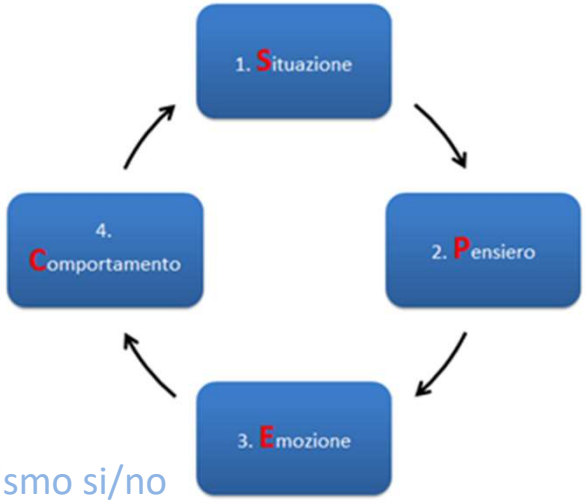
Emotivo

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

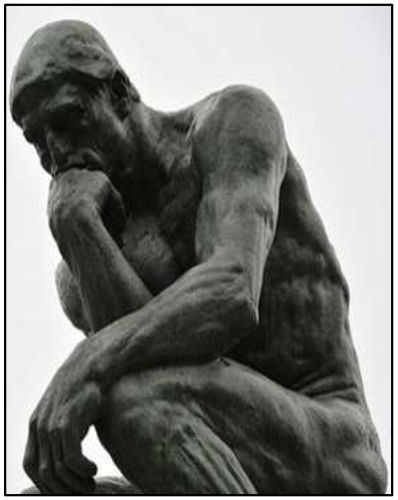
Controllato

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

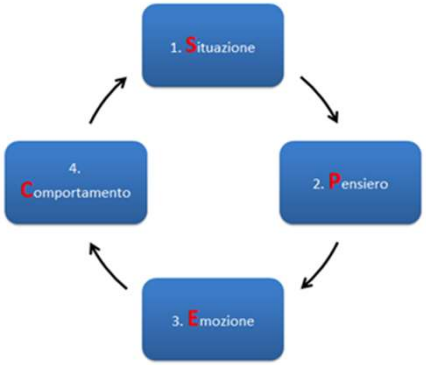
Alessandra Martelli



automatismo si/no



Alessandra Martelli

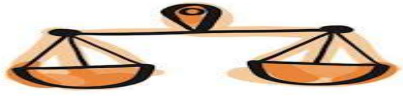


EMOZIONI: cosa comunicano

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

Alessandra Martelli



responsibility

responsabilità del nostro "comportamento"

Alessandra Martelli

Alessandra Martelli

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

OBIETTIVO:

EQUILIBRIO!!

Alessandra Martelli

Ho sempre avuto paura di guardarmi dentro.

E se poi veniva fuori quello che avevo sempre sospettato?
Se poi tutti avessero scoperto ciò che profondamente temevo?
Se alla fine si fosse venuto a sapere che io, in fondo, libero da ogni controllo e automatismo, facevo schifo, ero un mostro orrendo?

Questo era il mio pensiero… alla base di me stesso… credevo di fare schifo,
credevo che il mio cuore fosse macchiato e allora l'ho coperto con la mente.

Un giorno grazie a te maestro ho guardato…
mi tenevi la mano, mi facevi sentire pronto a qualsiasi risposta.
Ho detto… BASTA…, vediamo
…e…. se sono un mostro… sono un mostro… e la finiamo lì…,
voglio essere sicuro, voglio vedere coi miei occhi.

Un giorno grazie a te maestro ho guardato,
tu sorridevi …mentre io ero terrorizzato ….già lo sapevi, lo hai sempre saputo.

Un giorno grazie a te maestro ho guardato
e ho visto che dentro di me
c'era un cuore bellissimo che mi aspettava ….da sempre…

"IO SONO MERAVIGLIOSO"

Alessandra Martelli

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

Alessandra Martelli

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.

Alessandra Martelli

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 quelacosa 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.

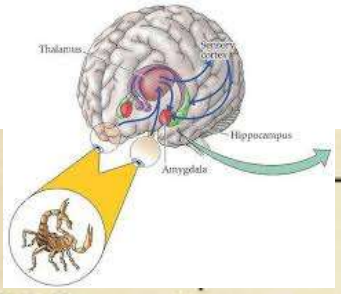
Perché la regolazione delle emozioni è così importante?

MOTIVAZIONE

SUCCESSO

Alessandra Martelli

Perché possiamo rendere tutto possibile?



Valutazione automatica

vi è qualcosa di importante per la nostra esistenza

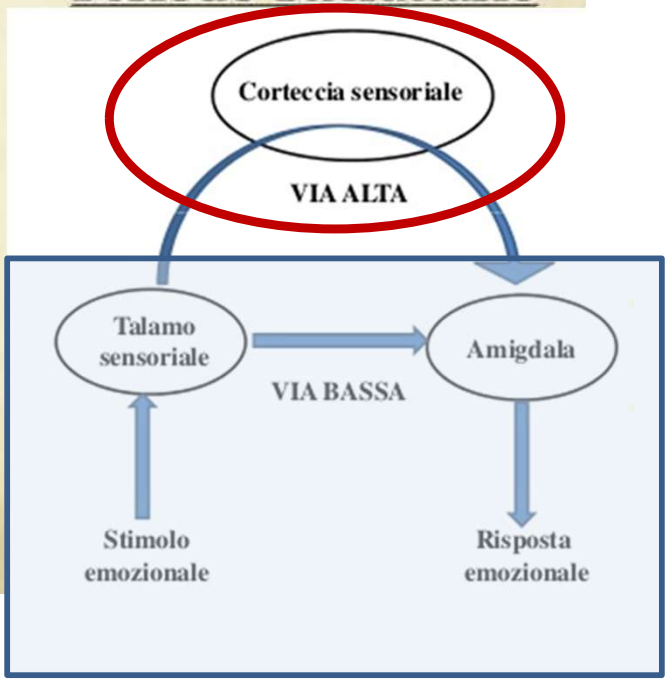
Impulso

la reazione automatica seguente

Innesco

il pulsante è premuto

Periodo Refrattario



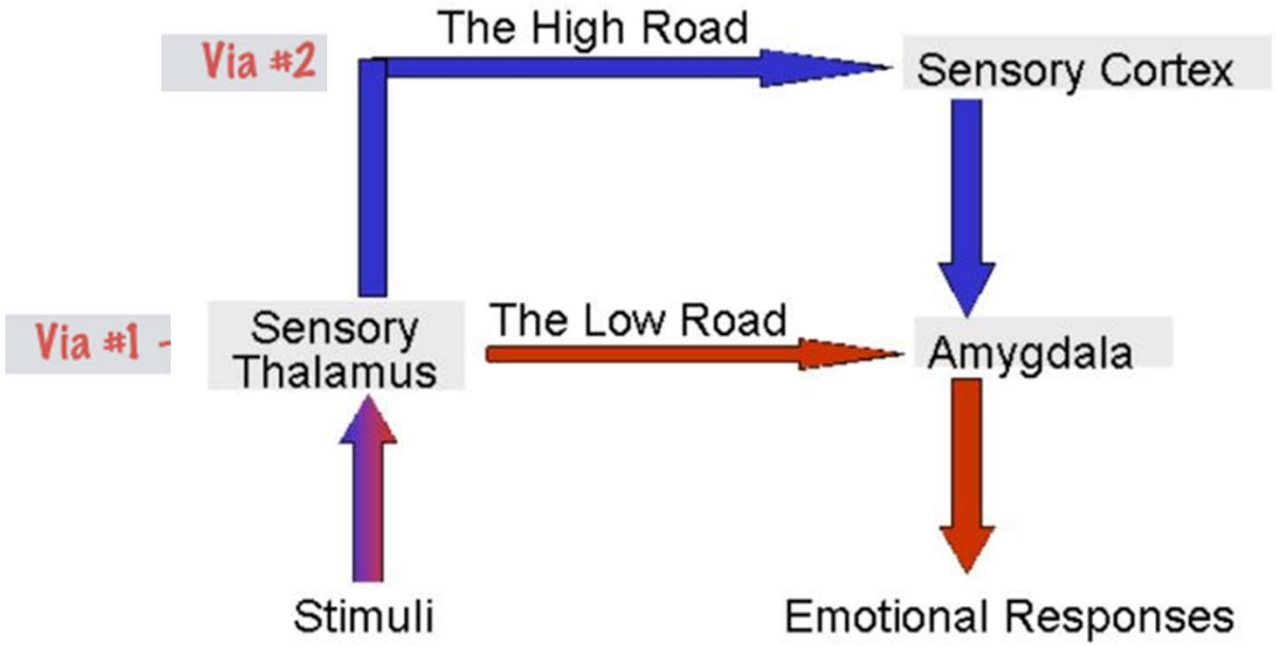
Alessandra Martelli

Via #1 - Veloce e inconscia

sensi → amidgala → ipotalamo

Via #2 - Lenta e Conscia

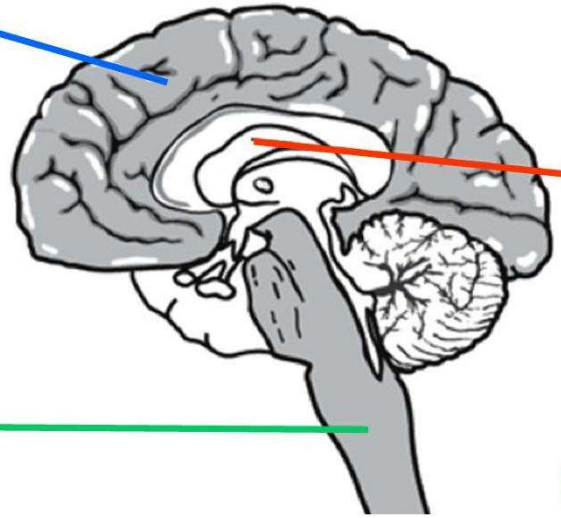
sensi → elaborazioni corticali, orbitofrontali e mediali → giro del cingolo → amidgala → ipotalamo



LeDoux: Tracing Emotional Pathways (NY Times Nov. 5, 1996)

EMOZIONI: neurobiologia

CERVELLO NEOCORTICALE:
LINGUAGGIO E PENSIERO
(società, cultura)



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

CERVELLO RETTILIANO:
SOPRAVVIVENZA
(alimentazione e sessualità)

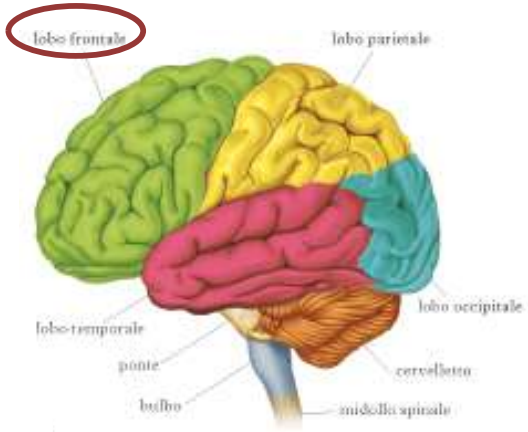
CERVELLO TRINO - PAUL MACLEAN

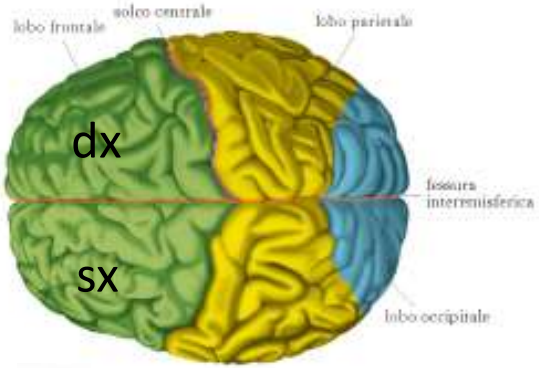
Alessandra Martelli

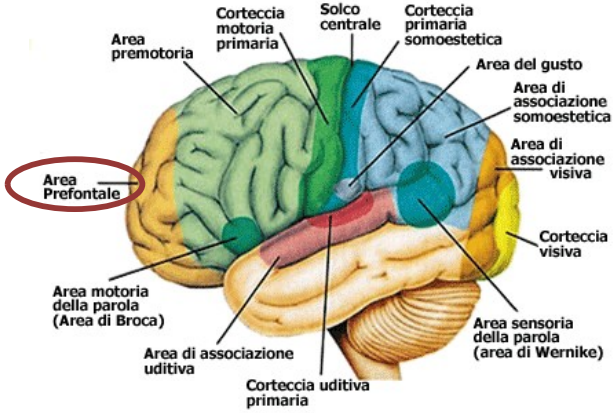
La mente razionale si è sviluppata nel corso dell'evoluzione ed è propria degli esseri umani, è la parte di noi deputata

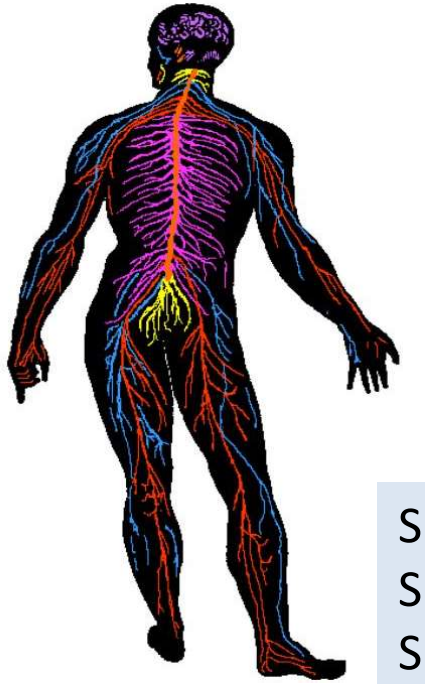
alla logica, al controllo, al ragionamento, alla riflessione.

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





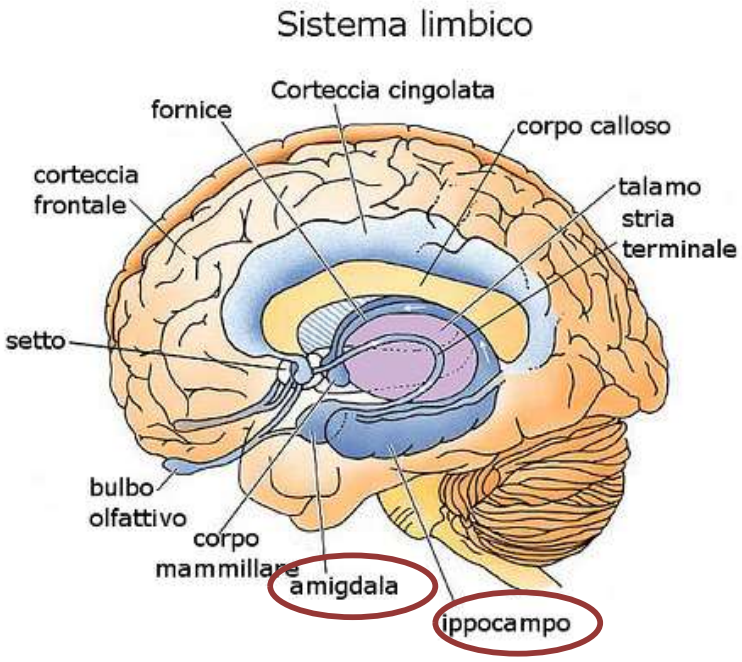


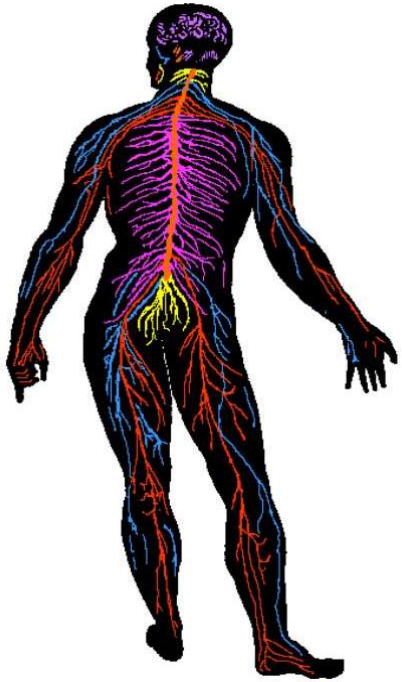


SNC
SNP
SNA

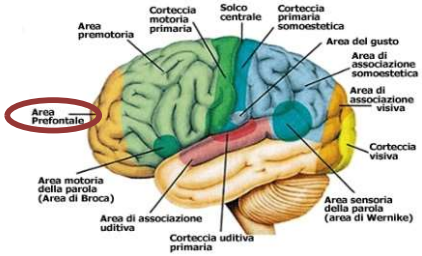
Alessandra Martelli

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.





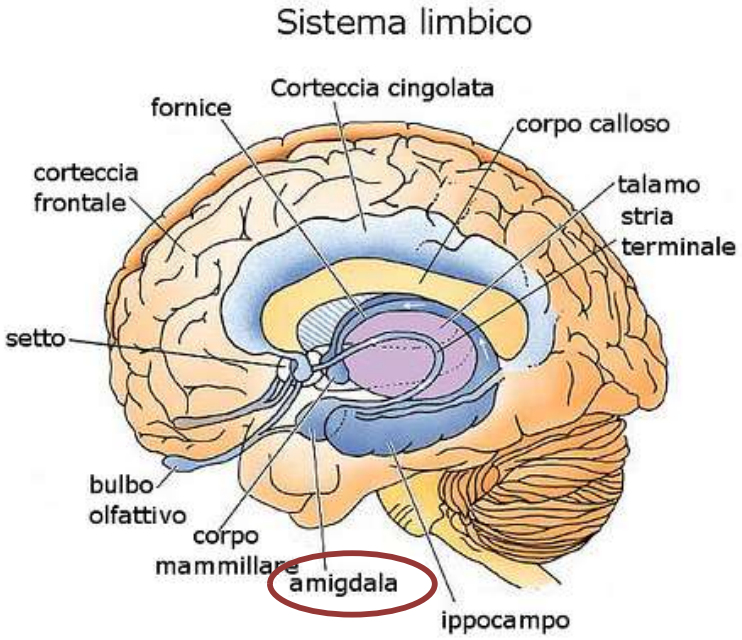
SNC
SNP
SNA

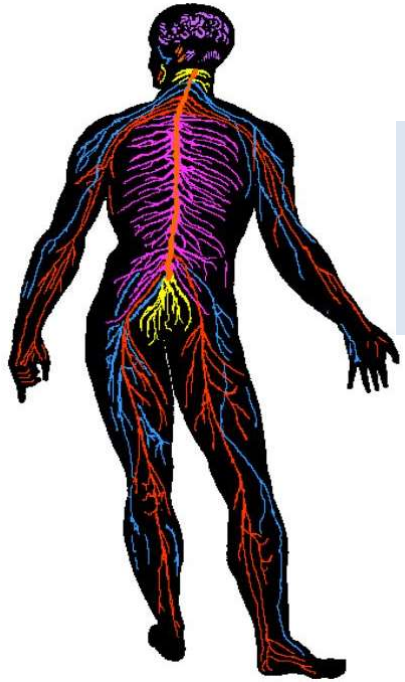


Alessandra Martelli

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

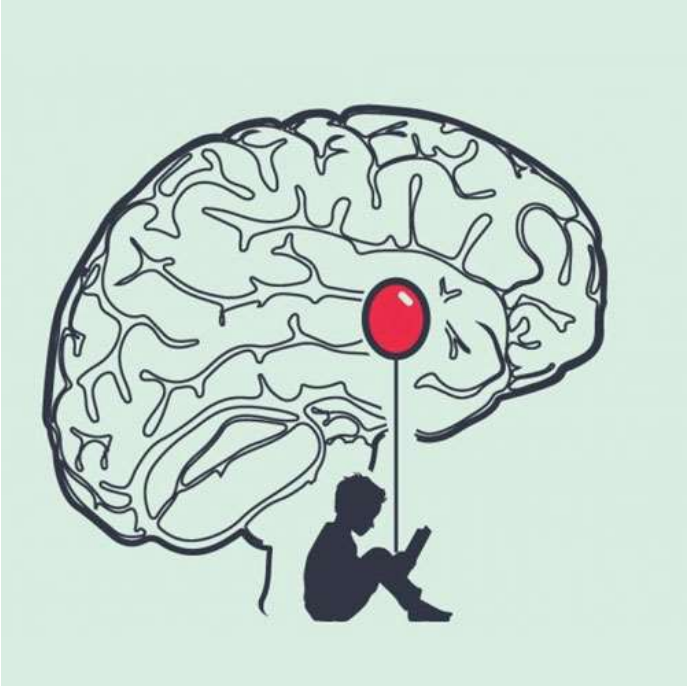
la "sentinella delle emozioni".





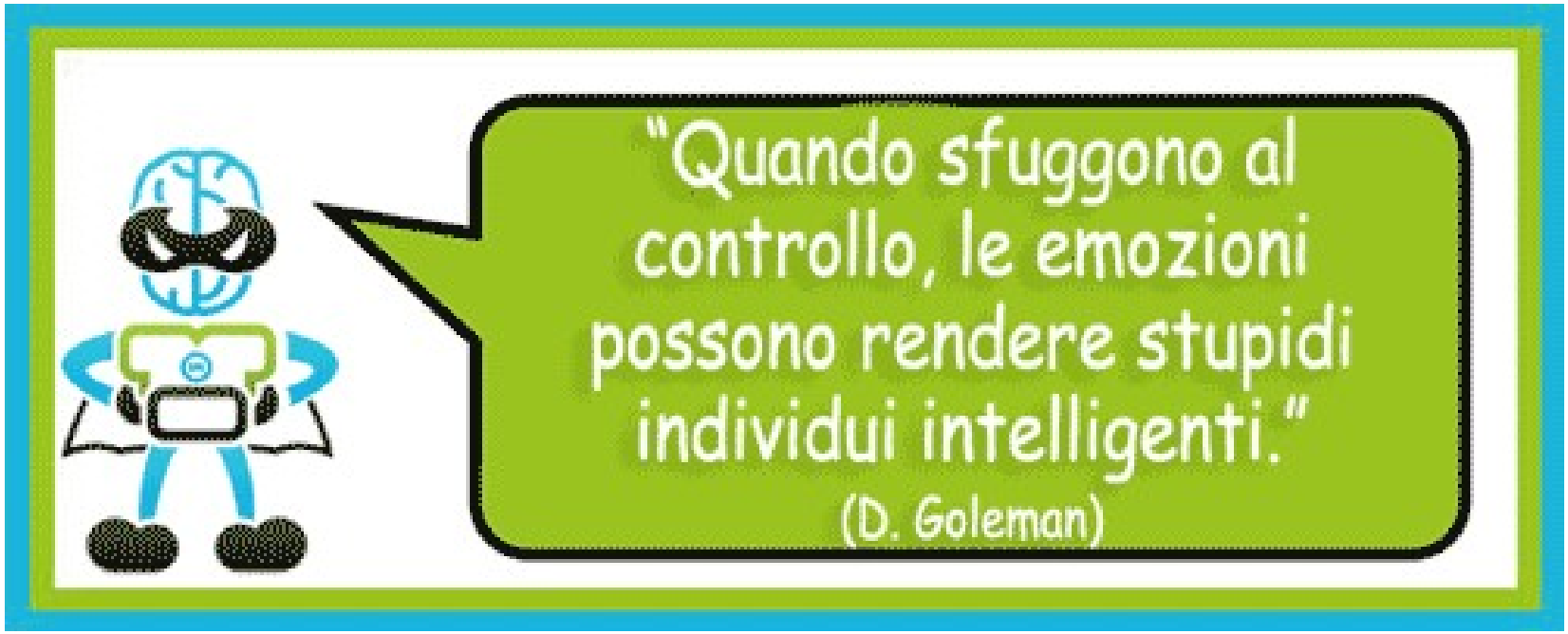
SNC
SNP
SNA

Alessandra Martelli



- 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 Emozionale**”
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.



Alessandra Martelli

Il concetto di Intelligenza Emotiva nacque nel 1990 ad opera di due Psicologi Peter Salovey e John Mayer

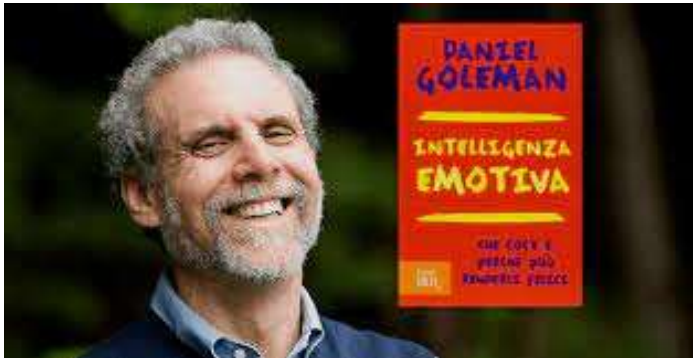
che la definirono – per la prima volta in termini ufficiali –

"la capacità di monitorare e dominare le Emozioni proprie e altrui e di usarle per guidare il pensiero e l'azione".

Alessandra Martelli

"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)



Alessandra Martelli

World Economic Forum ha inserito l'intelligenza emotiva come skill nell'elenco delle competenze che saranno più richieste dalle aziende nei prossimi anni.

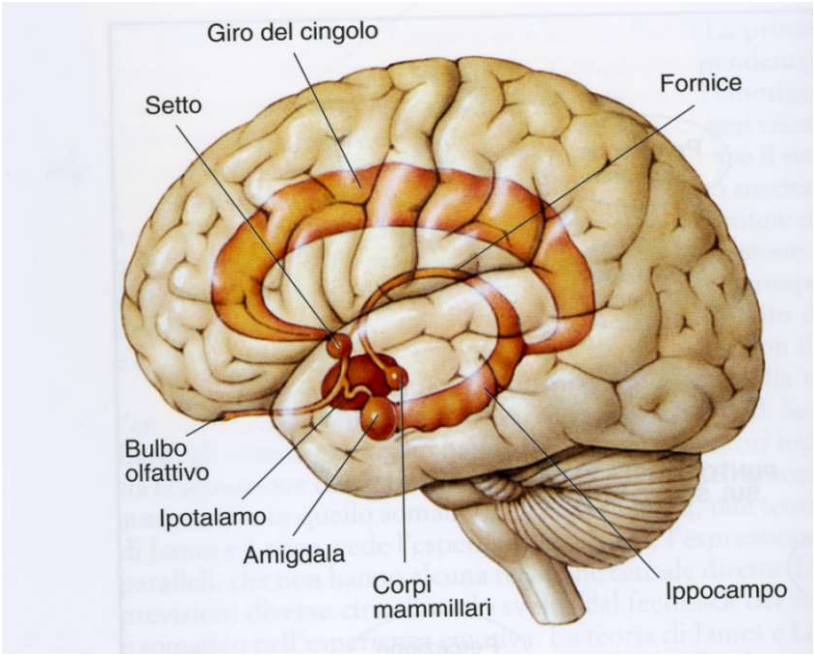
Un'indagine condotta da Linkedin che ha coinvolto 5.000 professionisti delle risorse umane e manager ha evidenziato le quattro tendenze che influenzeranno i prossimi anni il mondo del lavoro all'interno delle aziende: soft skill (91%), flessibilità lavorativa (72%), cultura anti-molestie (71%), trasparenza retributiva (53%).

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

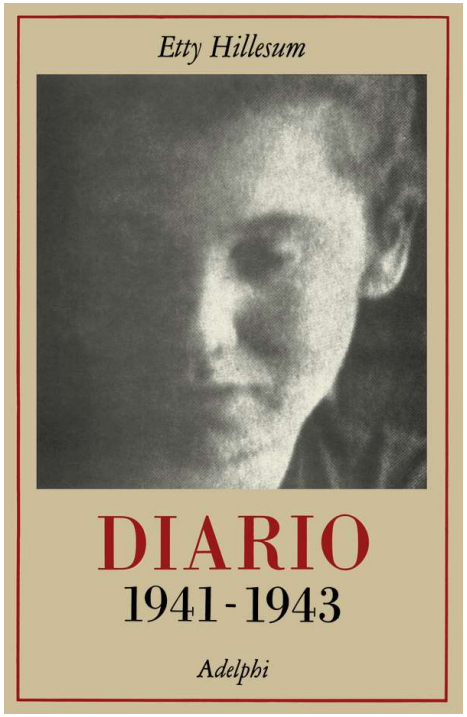


Quanto più un individuo sarà in grado di "armonizzare" (o integrare) la sua parte emozionale con quella razionale tanto più sarà in grado di trovare un maggiore equilibrio con sè stesso e con gli altri.

Mondo interiore

Alessandra Martelli

Mondo interiore

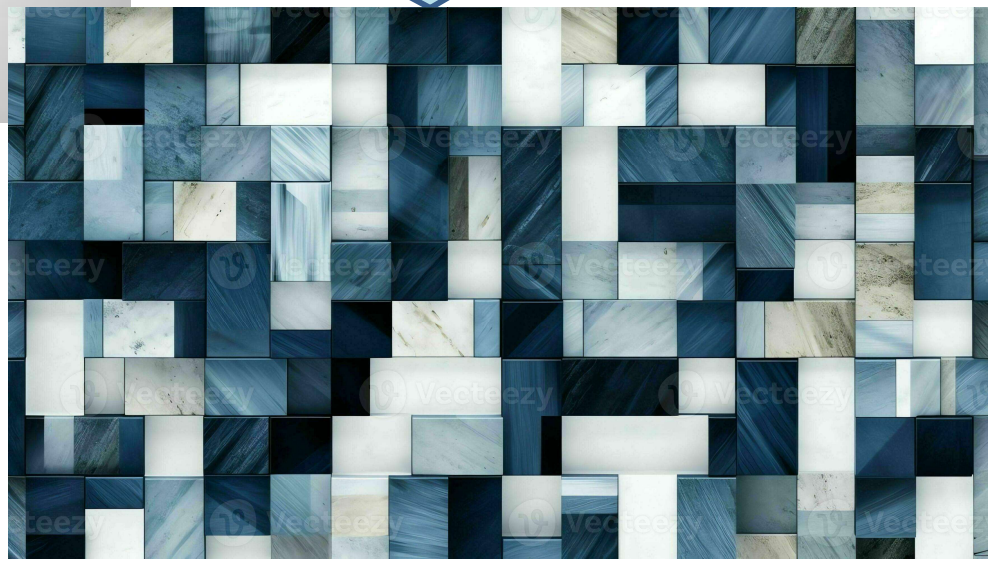


«Il mio paesaggio interiore è fatto di grandi, immense pianure, di vastità infinite, dove non c'è quasi orizzonte, dove una pianura sconfina nell'altra. Quando sto su questa sedia raggomitolata così, con il capo profondamente chino, allora vago per le chiare pianure e quando mi fermo un attimo, cala su di me un benefico presentimento di infinito e di quiete.
Il mondo interiore è reale quanto quello esterno. Si dovrebbe essere consapevoli di ciò. Anch'esso ha i suoi panorami, i suoi contorni, le sue potenzialità, le sue regioni sconfinate»
11 giugno 1941, p. 63

Alessandra Martelli

Mondo interiore

Caotici
Causali



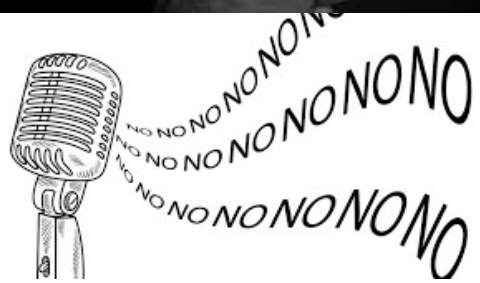
Alessandra Martelli

Mondo interiore

«Io non sono io nel senso del me stesso che mi è proprio, ma sono gli altri»

Alessandra Martelli

Mondo interiore

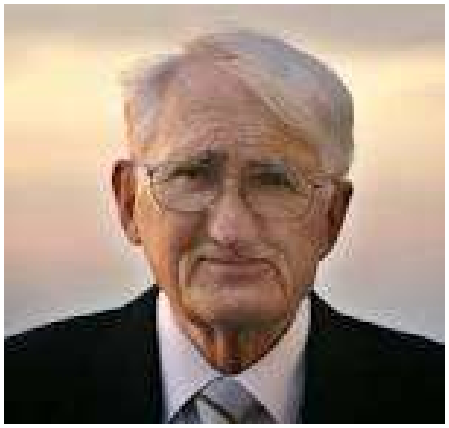


Alessandra Martelli

Stato reale non condizionato

Conoscenza come cura

Jürgen Habermas



«La salita alle idee è una genuina via di salvezza (cura)»

Alessandra Martelli

Conoscenza

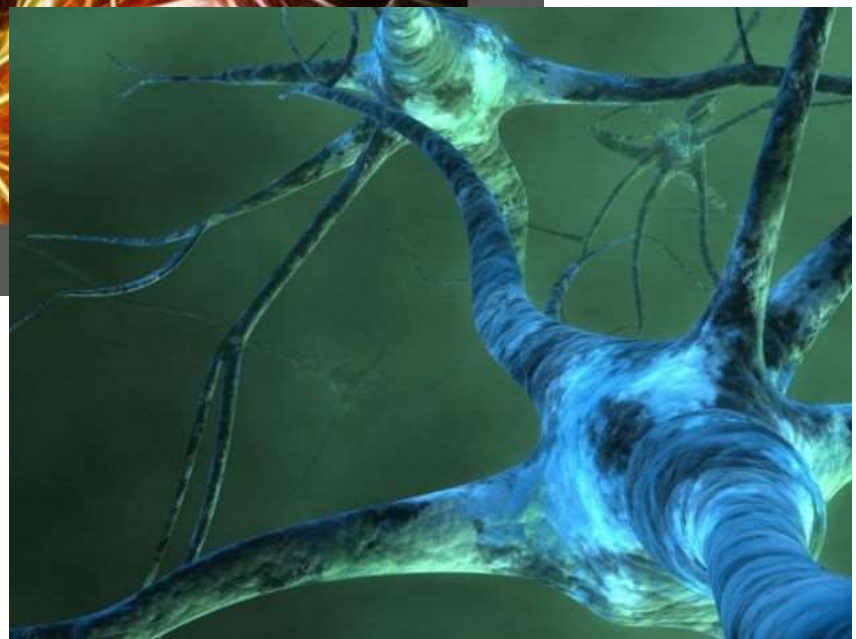
= esercitare la mente a vibrazioni più elevate

Alessandra Martelli

La «forza lavoro» delle emozioni

Capacità del cervello umano di modificare i propri circuiti

Neuroplasticità



Alessandra Martelli

La «forza lavoro» delle emozioni

«Puoi avere accesso a emozioni positive e mantenere vivo l'entusiasmo creando con la tua mente immagini colorate e luminose e associando ad esse una voce interiore potenziante».

Eliana Lamberti

Alessandra Martelli

La «forza lavoro» delle emozioni

La strada verso un sano equilibrio emozionale passa attraverso l'attitudine dell'apprezzamento

Alessandra Martelli

La «forza lavoro» delle emozioni

«Le nostre intenzioni sono troppo incentrate sulla richiesta per cui ci poniamo già in una situazione di mancanza, quella che si vorrebbe colmare proprio con l'intenzione.
La forza, invece, è il RINGRAZIAMENTO. Essere grati per aver ottenuto quello che si desidera.
Così si sprigiona il vero potere».

Alessandra Martelli

… si può pensare con INTELLIGENZA alle propri EMOZIONI….

… le EMOZIONI aiutano a <u>pensare</u> in maniera INTELLIGENTE….

riconoscimento **regolazione**

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

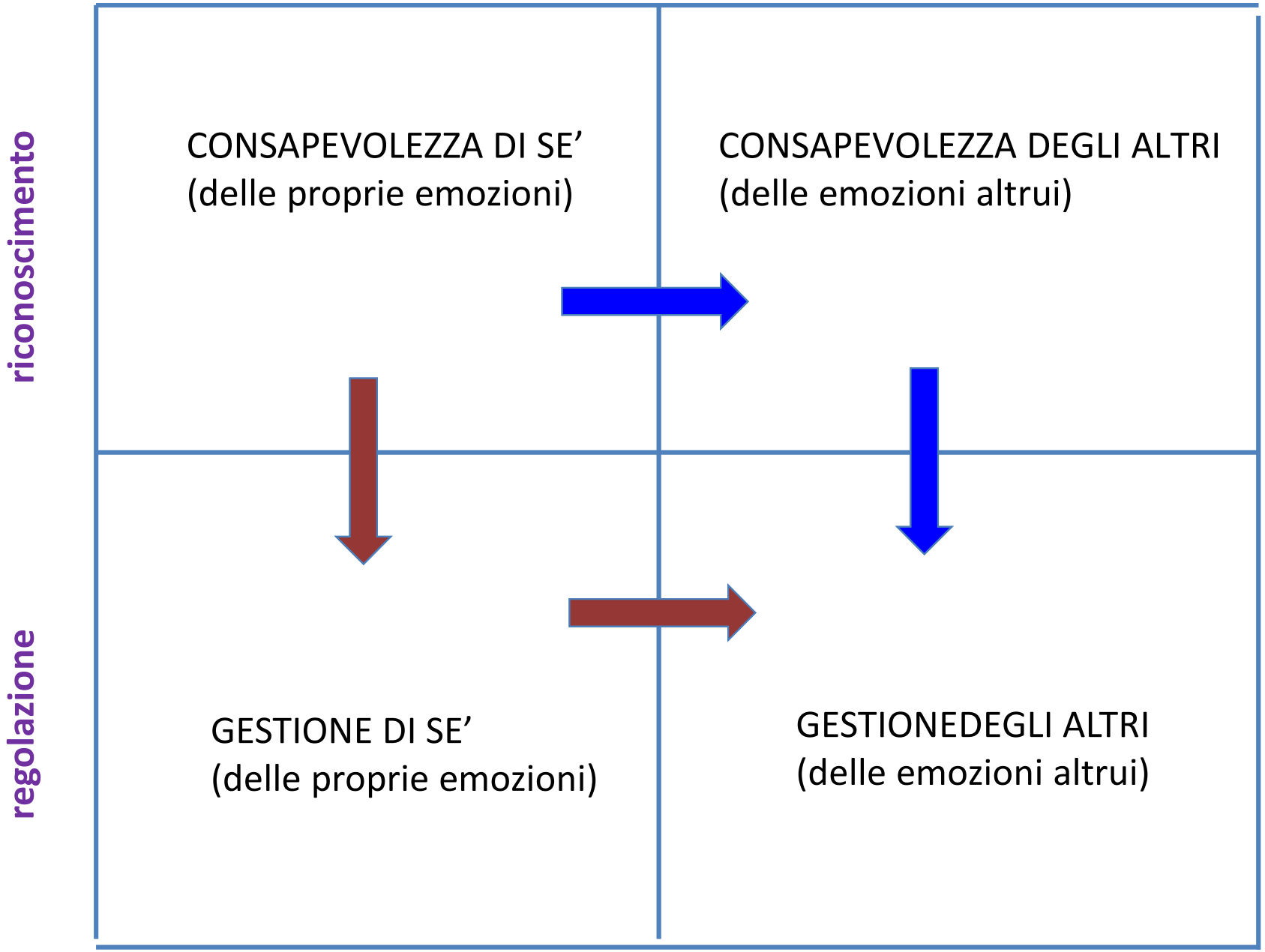
PADRONANZA DI SE':

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

MOTIVAZIONE

- spinta alla realizzazione, impegno, iniziativa

LO SCHEMA DI GOLEMAN



Intelligenza emotiva

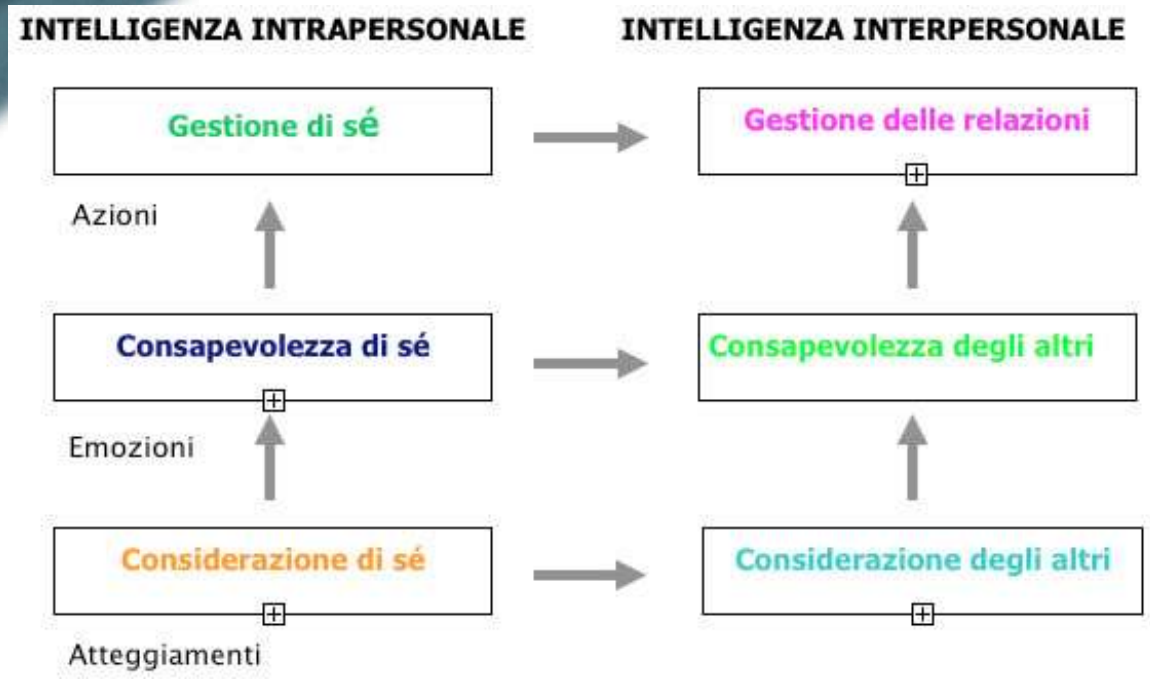
per avere successo

COS'E' L'INTELLIGENZA EMOTIVA

è la capacità che ci permette di *percepire, identificare e riconoscere le emozioni proprie ed altrui in maniera precisa nel momento stesso in cui sorgono.*
È anche la capacità di auto-motivarsi e gestire le proprie emozioni in modo costruttivo.

- capacità di usare le emozioni con intelligenza

→ **ABILITA'**



Alessandra Martelli

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 emozione**

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**

1. In cosa consiste la situazione, l'evento o l'emozione spiacevole?

Descrivilo.

2. Cosa ti causa l'essere arrabbiato, depresso o ansioso, etc.?

Descrivi la causa, l'evento o l'episodio

3. Scrivi le emozioni negative che stai provando.

Avrai bisogno di utilizzare parole che indicano emozioni quali "arrabbiato", "triste", "frustrato", "ansioso", "vergognoso", "colpevole" o "disperato".

Assegna un valore numerico a queste emozioni, il valore 1 indicherà il minimo e 10 il massimo.

4. Scomponi le emozioni. Quali pensieri negativi hai a causa di queste sensazioni?

Scrivili.

Assegna un punteggio numerico in base al quanto credi che questi pensieri siano reali,
1 sarà il minimo, 10 il massimo.

5. Quali convinzioni applichi a questi pensieri negativi?

Scrivi tutte le possibili convinzioni per ogni pensiero. " Mi sento così perché…"

6. Rimpiazza le convinzioni negative con valutazioni più razionali.

Scrivi per ogni pensiero una risposta più razionale. "Potrei sentirmi meglio se facessi…"

7. Dopo aver pensato ad essi con maggiore freddezza e razionalità, quanto credi che siano veri?

Adesso torna ai pensieri negativi.

Verifica la scala di punteggi assegnati e modificala.

8. Scrivi una frase che spieghi quanto ti ha fatto sentire meglio l'usare il processo razionale per i tuoi pensieri negativi.

Obiettivo: creare **circoli virtuosi**.

Skill Kill/Skill Kiss

Skill Kiss

Skill Kill

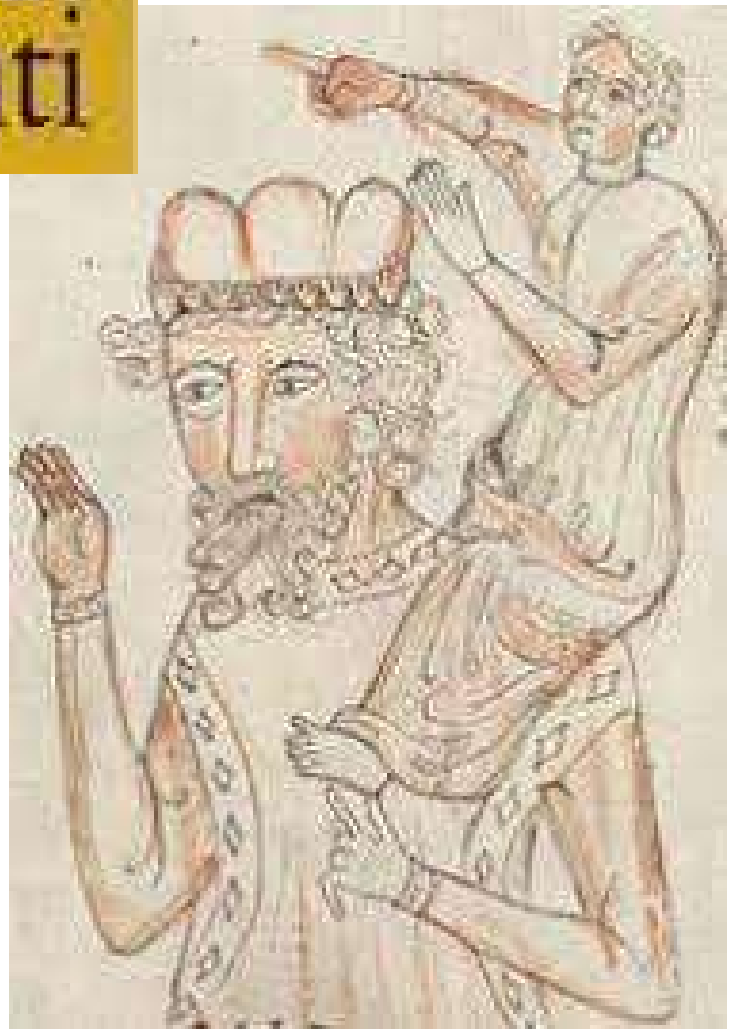
https://forms.gle/f4CmNJzvb8SBGTus6

Alessandra Martelli

MAIL con una frase

Il mio segno creativo è: _____

Caramelle di conoscenza



OGGETTO:

sulle spalle dei giganti

Sulle spalle dei giganti

Alessandra Martelli

Caramelle di conoscenza

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

Alessandra Martelli