

## Intelligenza Emotiva Che Cos E Perch Pu Renderci Felici Bur Grandi Saggi

641.3

1796.165

L'Intelligenza Emotiva è la chiave di volta per la nostra Autorealizzazione: lo sostiene Daniel Goleman nell'omonimo best-seller con cui ha divulgato a livello planetario un ambito di studi rimasto pressoché sconosciuto fino al 1995. Il ricercatore statunitense dichiara altresì che l'Intelligenza Emotiva può essere aumentata, ma in quel testo non ci dice come possiamo raggiungere un simile risultato. Per colmare questa lacuna, ecco il Progetto Editoriale in 6 Volumi di Daniele Bondi, un lavoro di ampio respiro fondato su 5 decenni di Ricerche teoriche e pratiche condotte sui libri, fra i banchi universitari, nelle aule dei corsi di Crescita Personale, lavorando tenacemente sulle proprie Emozioni, superando sofferenze interiori in prima persona e aiutando tante persone a ritrovare Equilibrio, Gioia di Vivere, Realizzazione. Un Progetto Editoriale in cui l'autore ci racconta la sua scoperta del Filo Rosso (un geniale collegamento fra discipline e filosofie apparentemente lontane) e la conseguente ideazione di Q-NLP® (un Percorso di Crescita Personale Multidisciplinare che consente ai frequentanti di Incrementare l'Intelligenza Emotiva). In questo Primo Volume, Daniele Bondi si concentra sul Linguaggio dimostrandone i limiti gnoseologici e la potenza emozionale. Se da un lato questo strumento non ci permette di conoscere e descrivere la realtà in se stessa, dall'altro occorre imparare a maneggiarlo con cura al fine di cessarne un utilizzo autodistruttivo e promuoverne uno potenziante e generativo. Il testo si presenta in forma triplice: alla parte saggistica, largamente preponderante, si associano in ogni Capitolo sia un Racconto che alcuni Esercizi pratici. Questa prosa multiforme aiuta il lettore a comprendere in modo razionale e ad assimilare in modo inconscio, migliorandosi negli ambiti della Autoconsapevolezza e Autogestione Emotiva. Daniele Bondi si è laureato in Filosofia (Università di Parma) e in Economia (Università di Modena). Diplomato Trainer di PNL con John Grinder, è allievo diretto anche di Richard Bandler, Robert Dilts e Roy Martina. È iscritto all'International Trainers Academy e al Conacreis come Operatore Olistico. Ha fondato il Mind Training Institute di Modena attraverso il quale svolge l'attività di Formatore aziendale e di Mind Trainer individuale, aiutando chiunque desideri Incrementare l'Intelligenza Emotiva per conseguire risultati più soddisfacenti. Ha pubblicato diversi romanzi, raggiungendo la notorietà con "Il Caso Cartesio" e vincendo 17 Premi Letterari.

Nei giorni nostri le emozioni giocano un ruolo fondamentale nella vita di tutti i giorni. Ogni ambito, dal lavorativo al personale, sono profondamente influenzati dal modo in cui riusciamo a gestire i nostri sentimenti. L'intelligenza emotiva, detta anche EQ, è quella capacità di capire, conoscere e controllare le nostre emozioni e comprendere quelle degli altri. E' un concetto recentemente studiato ed approfondito da studiosi di fama mondiale. Al giorno d'oggi, il quoziente intellettivo è passato in secondo piano nel raggiungimento del successo in qualunque ambito della nostra esistenza, per dare spazio all'intelligenza emotiva, così come un tempo la forza fisica aveva fatto spazio al Q.I. Conoscere e dominare la nostra Intelligenza Emotiva è diventato fondamentale per la carriera, il business e qualunque tipo di relazione interpersonale. In questo manuale "Intelligenza Emotiva" di Sara Morelli verranno approfonditi nel dettaglio i metodi per corroborare la conoscenza delle emozioni, così da poter semplificare ogni aspetto della nostra vita. In questo libro scoprirai: Che cos'è l'intelligenza emotiva e perché è fondamentale I benefici di un elevato EQ e come migliorarlo Come gestire lo stress e la rabbia L'unico ostacolo che ti ha impedito di raggiungere i tuoi obiettivi - e come superarlo! I vantaggi di avere un atteggiamento positivo per avere risultati positivi Come diventare

consapevoli di se stessi e riconoscere le proprie emozioni Il segreto per controllare le emozioni in qualsiasi situazione I metodi per capire le persone tramite le loro emozioni Tecniche pratiche per raggiungere il successo lavorativo tramite l'intelligenza emotiva Come avere un rapporto stabile con la tua famiglia Come intraprendere relazioni costruttive e durature Cos'è l'empatia e come svilupparla ...e molto altro ancora! E' ormai chiaro quanto sia fondamentale essere in grado di gestire ed utilizzare a proprio vantaggio le emozioni per avere successo in qualunque ambito della vita, l'obiettivo di questo manoscritto è proprio quello di mettere nella condizione di avere una conoscenza approfondita dei sentimenti, tuoi ed altrui. Sei pronto per costruire una versione migliore di te? Scorri verso l'alto, fai click su "Acquista ora con 1 click" e ottieni subito la tua copia!

La scoperta dell'intelligenza emotiva sta mutando profondamente il nostro approccio ai problemi che dobbiamo affrontare ogni giorno. In questo saggio John Gottman offre a TUTTI i genitori uno strumento che li mette in grado di educare i figli seguendo questa nuova filosofia. Ti sei mai imposto nella vita di cambiare? Ti piacerebbe conoscere te stesso in maniera più profonda? Vorresti capire come usare l'intelligenza emotiva per vivere una vita felice e soddisfacente? Allora continua a leggere... Spesso abbreviato come "EQ", l'intelligenza emotiva è la capacità personale di riconoscere ed etichettare le proprie emozioni e sentimenti, e di usare queste informazioni per guidare il proprio pensiero e il proprio comportamento nella direzione desiderata. Sia che cerchiate di far carriera con facilità, di prosperare durante gli eventi sociali o semplicemente di sentirvi più in pace con voi stessi, un EQ ben sviluppato è assolutamente fondamentale. Nel corso di questo libro daremo un breve sguardo alle conoscenze attuali sull'argomento, prima di esplorare come si può migliorare notevolmente la propria intelligenza emotiva con una serie di semplici esercizi pratici. L'autore Donald Brown offre una incredibile e potente nuova visione delle nostre "due menti", la mente razionale e la mente emotiva, e come insieme modellano il nostro destino. Occorre dunque imparare delle basi solide per poter sfruttare al meglio l'intelligenza emotiva. All'interno del libro scoprirai: Che cos'è l'intelligenza emotiva e perché aumentare il tuo quoziente emotivo (EQ) è così importante. Come connettersi più facilmente con le persone e costruire relazioni forti e durature. Come incrementare l'intelligenza emotiva. Come l'intelligenza emotiva influenza le tue relazioni e il tuo lavoro. L'importanza dell'empatia e come migliorarla. Come gestire le tue emozioni, anche quando sono forti e distruttive (come la rabbia o l'invidia). Le "trappole del pensiero" e come affrontarle. Molto di più! Se hai lottato per capire dove si inseriscono le tue emozioni nel quadro generale della tua vita o cosa puoi fare per raggiungere la grandezza nella tua vita personale e professionale, allora questo libro è perfetto per te. Non permettete a voi stessi di vivere un altro giorno nell'oblio e senza risultati. Preparati a capire le domande difficili che tutti ci poniamo ogni giorno grazie all'intelligenza emotiva. Ti aspetto dentro un viaggio che cambierà la tua vita. Clicca sul pulsante "Acquista con 1 Click".

Carmela Lo Presti - "NEL PAESE DELL'ARCOBALENO – NIDI Manuale per lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e della comunicazione attraverso la globalità dei linguaggi e la P N L per Educatori e Genitori Il Manuale (pagg. 328 su carta patinata lucida di cui 50 a colori) offre un ampio spazio agli aspetti teorici ed è ricco di citazioni e rimandi a testi fondamentali. Nel Manuale vengono descritti 48 giochi specifici per i bambini dai 18 mesi ai 3 anni, indicati sia gli obiettivi generali che quelli specifici, illustrati tutti i passi anche con foto e sono disponibili tutti gli strumenti educativi per l'alfabetizzazione emotiva. Il Manuale propone esperienze educative di simbolizzazione come il gioco, la narrazione, la costruzione di storie fantastiche, il disegno che consentono al bambino di proiettare le proprie emozioni e di rielaborarle in forma positiva e ne documenta molte, utilizzando l'approccio della globalità dei linguaggi e la prospettiva della Programmazione Neuro Linguistica. Ogni percorso didattico proposto è ampiamente documentato così da farne cogliere il senso all'interno di una progettazione che mette al centro il bambino e i suoi bisogni. Il Volume è anche la documentazione di diciassette anni di attività appassionata per e nei Nidi.

Sleeping through the night is possible. Mums and dads: well done! You're demonstrating your willingness for things to change, just by showing interest for this book and, let me tell you, this is a very good first step. You will only need 7 more steps, the ReSleeping® method ones, to help your baby naturally sleep through the night. This is a method that I have come up with after years of experience as a sleeping consultant for children and nursery educator, specific to help all the mums and dads whose children have problems sleeping and wake up throughout the night. Do you worry about leaving your crying baby alone in their room? It won't be like this. The ReSleeping® method is based on cuddles and the emotional tuning you have with your baby, as well as communication. You will never have to leave them to cry, but you will need to understand their real needs and satisfy them by finding out their natural falling asleep path. You will only be able to help your baby relax and to have a satisfactory sleep once you have understood their own personal habits. As soon as you have learned to understand them and to communicate with them in their own language, everything will change, and they will start naturally sleeping. The ReSleeping® method is a path that all the family should take together with their baby; finding a good balance during the night will draw you closer and will make you happier. It will also give you back that harmony that sometimes the lack of sleep takes away from you, and it will help the baby grow well and become a strong and healthy adult.

Tutti ne parlano, ma nessuno sa veramente di cosa si tratta. L'intelligenza emotiva è, se non la chiave, certamente almeno una chiave essenziale per comunicare, riuscire nella vita e avere successo. L'emozione è infatti ciò che regola i nostri scambi con gli altri e con noi stessi. È il cambio della nostra personale automobile, che ci permette di adattarci ai cambiamenti, di frenare (la paura) o accelerare (lo stress), e addirittura di imporci o di combattere (la collera). In un batter d'occhio: una collana solo in e-book per scoprire l'essenziale su un argomento in poche pagine, capirlo, farlo proprio, trovare spunti di riflessione per andare più a fondo. Con l'aiuto di autorevoli specialisti e pedagoghi.

Quando avrò imparato a conoscermi e a comunicare con intelligenza emotiva, sarò veramente padrone/a dei miei pensieri, delle mie emozioni, delle mie scelte, del mio comportamento e della mia vita. Sarò in grado di riconoscere e accettare i miei limiti e i miei punti di forza insieme alla mia energia vitale, che mi renderà capace di pensare rapidamente e di agire con calma senza inutile ansia e tensioni, perché sentirò il mio corpo leggero e rilassato e la mia mente serena, lucida e scattante. Questa profonda consapevolezza mi darà la forza e il coraggio di credere in me e di accettare il cambiamento, di amare la vita e di sentirmi veramente libero/a, in pace con me stesso/a e in piena armonia con l'universo. So che questo è possibile, può accadere già oggi, semplicemente perché lo voglio!

? ? Intelligenza emotiva - l'arte di leggere le persone? ? Come imparare a percepire, comprendere e controllare i sentimenti attraverso la consapevolezza e l'empatia Avete sentito parlare del termine "intelligenza emotiva" e vorresti sapere cosa significa esattamente? Vorresti essere in grado di percepire e comprendere meglio sia i tuoi sentimenti che quelli degli altri, e così ottenere una migliore conoscenza della natura umana? Vuoi sapere quali processi vengono innescati nel nostro cervello durante gli eventi emotivi? Allora questo libro ti aiuterà sicuramente! Al giorno d'oggi, l'intelligenza emotiva è una delle competenze trasversali più importanti. Nel nostro lavoro quotidiano dobbiamo costantemente affrontare delle sfide che non posso essere gestite solo con un alto QI. L'intelligenza emotiva ci aiuta a padroneggiare con abilità le sfide professionali e private della vita quotidiana. Inoltre, un EQ più elevato ci rende più resistenti allo stress e alle critiche. Oggi il segreto del successo dei manager non si basa più sulla conoscenza, ma su un'elevata intelligenza emotiva. È quindi diventata anche uno dei requisiti più importanti nel settore delle risorse umane. Soprattutto per le posizioni con responsabilità di leadership, la richiesta di personale emotivamente intelligente sta aumentando enormemente. Questo rende ancora più importante che anche tu acquisisca questa capacità. Al

più tardi a partire dalla metà degli anni Novanta, l'intelligenza emotiva è diventata una questione di dominio pubblico e oggetto di accese discussioni. Questo perché il termine "intelligenza emotiva" estende il concetto originale di intelligenza fino a includere capacità che inizialmente non molte persone padroneggiavano. Tuttavia, non sono abilità che si possiedono dalla nascita. Si tratta di una combinazione di diversi singoli componenti che possono essere appresi. In questa guida, imparerai tutto sui 5 pilastri dell'intelligenza emotiva e su come possono essere utili in tutti i settori della vita. Imparerai anche: ? che cos'è l'empatia e quanto è importante nell'avere a che fare con le altre persone ? come si possono aumentare le proprie capacità emotive e sociali ? la differenza tra IQ e EQ ? come utilizzare i neuroni specchio nella vita di tutti i giorni ? che influenza ha l'intelligenza emotiva sulla tua vita professionale e privata ? come insegnare ai tuoi figli l'intelligenza emotiva ? come controllare meglio le proprie emozioni ? quali sono esattamente i cinque pilastri dell'intelligenza emotiva e come si possono allenare ...e molto, molto di più! Questo libro ti offre l'opportunità di testare quanto sia alta la tua intelligenza emotiva. Apprenderai importanti conoscenze di base, ma anche numerosi consigli pratici di applicazione che potrai implementare facilmente nella vita di tutti i giorni. Cambia mentalità, accetta la sfida e vedrai il successo dopo poche settimane - sia a livello personale che professionale! Clicca ora su "Acquista ora con 1-Click" e scarica questa guida direttamente sul tuo Kindle, Tablet, Smartphone o PC ad un prezzo speciale e conveniente! Che cosa conta di più per avere successo: il quoziente intellettivo o il quoziente emotivo? Il QI è importante, ma le competenze che si basano sull'intelligenza emotiva - la capacità di gestire noi stessi e le nostre relazioni - sono quelle che distinguono i leader migliori. In questa agile guida Daniel Goleman raccoglie i concetti chiave dei suoi studi per ottenere una performance superiore in tutti gli ambiti complessi, dalla medicina al management, dalla giurisprudenza alla finanza.

1305.112

L'intelligenza emotiva continua oggi ad essere un'abilità sempre più popolare, soprattutto nell'ultimo decennio ed è grandemente auspicabile possederla, specialmente quando si desidera raggiungere il successo professionale. In poche parole, l'intelligenza emotiva è diventata una vera e propria tendenza. Molte aziende si sono accorte che i dipendenti con un alto livello di intelligenza emotiva hanno avuto un impatto molto significativo sui profitti di quell'organizzazione commerciale. In realtà, le aziende che hanno al loro interno dipendenti con alti livelli di intelligenza emotiva si sono viste crescere in modo significativo sia le vendite totali che la produttività nel suo complesso. Se stai cercando un modo per aumentare la tua intelligenza emotiva per inseguire il sogno del successo nella tua vita personale e professionale, segui i preziosi consigli esposti in questa breve guida. Potrebbero davvero venirti utili per crescere, sia a livello personale che professionale.

Nell'ultimo decennio, l'idea dell'intelligenza emotiva, o EQ, è diventata più popolare in tutto il mondo. Sfortunatamente, non molte persone capiscono che cosa si deve intendere con il termine EQ o perché è diventata così popolare negli ultimi anni. Molti studi scientifici sono stati condotti nel corso del tempo su questo tema ed è stato scoperto che l'intelligenza emotiva è di gran lunga più importante rispetto all'intelligenza media misurata dalla scala del QI. Questi studi, condotti sia da università americane che europee, hanno dimostrato che le risposte all'intelligenza comune rappresentano meno del 20% dei nostri successi, mentre l'altro 80% dipende esclusivamente dalla nostra intelligenza emotiva. Tutti, dagli studenti agli amministratori delegati, oggigiorno si confrontano non solo con le proprie emozioni ma anche con quelle che percepiscono intorno a loro. Il modo in cui vengono gestite queste emozioni infatti, ha un impatto significativo sul modo in cui le altre persone ci percepiscono, così come sulla nostra efficacia nel fare le cose. Quando sei nella condizione di aumentare la tua intelligenza emotiva, sarai meglio equipaggiato per rispondere alle situazioni stressanti che si creano intorno a te e lo potrai fare con un alto grado di maturità. John Mayer, Peter Salovey e Konstantin Vasily Peterides sono conosciuti, soprattutto in America, come rinomati ricercatori.

Essi hanno scoperto che persone con un'elevata intelligenza emotiva tendono a diventare leader migliori e sono eccellenti in tutto ciò che intraprendono. La prima persona ad usare il termine intelligenza emotiva fu Wayne Payne nella sua tesi di dottorato dal titolo "A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence". Nella sua ricerca, ha confrontato il QI e l'intelligenza emotiva e ha determinato che l'EQ era di valore superiore, perché copre una vasta gamma di facoltà e aspetti del comportamento di una persona. Studiare la tua intelligenza emotiva ti aiuterà perciò a capire meglio la fonte e l'impatto delle tue emozioni. Questo è importante perché ti aiuterà a migliorare la consapevolezza che hai di te stesso. Studiare il tuo EQ ti fornirà anche l'opportunità di capire meglio il comportamento degli altri e le ragioni sottostanti per cui esse agiscono in un determinato modo. Le persone emotivamente intelligenti possono riconciliare armoniosamente ciò che la loro mente e la ragione dicono loro con la voce dei loro sentimenti e delle emozioni. Grazie a questa abilità, le persone emotivamente intelligenti sono sicure di sé, autocoscienti, creative ed energiche. Sono anche molto più capaci di gestire lo stress e sanno come andare d'accordo con gli altri. Stanno affrontando la vita più ottimisticamente e non temono il cambiamento. Sono le persone di successo del Terzo Millennio!

Come usare le emozioni per migliorare se stessi e comprendere gli altri Quando si parla di "intelligenza" molti tendono a supporre si tratti di qualcosa legato a ciò che conosciamo come Quoziente Intellettivo e a come riusciamo a esprimere questa "dote naturale" ma la realtà è un po' più complessa di così. Quando si tratta di vita affettiva o amorosa, di gestione familiare o di rapporti di lavoro e interpersonali, esiste un elemento fondamentale da cui non è possibile prescindere per valutare le capacità, le competenze e le abilità complessive di un individuo. Questo elemento è caratterizzato da un insieme di attitudini che ci consentono di riconoscere le nostre emozioni e quelle degli altri, di motivare noi stessi e di gestire gli stati emotivi in maniera positiva e costruttiva, in ogni ambito. In questo ebook vedremo come l'Intelligenza Emotiva, fatta di competenze sia personali sia sociali, possa essere sviluppata e usata nella vita quotidiana, in particolare nelle relazioni e nell'ambito lavorativo.

Coaching e intelligenza emotiva creano una straordinaria combinazione capace di sviluppare la consapevolezza emotiva e migliorare le relazioni sia nel campo personale sia professionale. Un libro ricchissimo di ricerche, casi pratici, tabelle esplicative, interviste, attività ed esercizi per sviluppare la tua intelligenza emotiva e quella delle persone con cui vivi e lavori. "Le emozioni e le abitudini influiscono ogni giorno sulla tua attività, scopri come gestirle al meglio grazie alle tecniche di questo libro." Alessio Roberti, Master Trainer di Coaching e PNL Spesso ci diciamo: non sei capace, non sei pronto, non ce la farai. Ed è così che, invece di spronarci a migliorare, cominciamo a perdere fiducia. Il segreto per riacquistarla è trattarci con amore e imparare a costruire la nostra autostima, unica fonte di motivazione profonda e duratura per un'esistenza felice. Solo l'amore per noi stessi ci permetterà di accettare senza paure le sfide della vita, individuando quello di cui abbiamo bisogno e quello che invece non ci serve nel cammino verso la felicità. "Fiducia totale" è un libro, ma soprattutto un metodo, che si ispira agli insegnamenti dei grandi maestri dello spirito - da Lao Tse a Virgilio, da San Francesco a Madre Teresa di Calcutta a Nelson Mandela - applicandoli ai problemi e alle aspirazioni del nostro tempo. I suoi otto capitoli densi di teoria, scoperte scientifiche, casi reali ed esercizi pratici ci insegnano a superare i timori e le convinzioni che ci limitano, a rispondere con intelligenza all'invito che ogni emozione ci rivolge, a guidare l'energia dei nostri pensieri. Perché la felicità è vicina: basta imparare a entrare in contatto con quella forza che è già in noi e chiamiamo "fiducia totale".

Other approaches are based on considering (1) periodic changes in structure as for processes of self-organisation; (2) non-periodic but coherent changes in structure, as for processes of emergence; (3) the quantum level of description. Papers in the book study the problem considering its transdisciplinary nature, i.e., systemic properties studied per se and not within specific disciplinary contexts. The aim of these

studies is to outline a transdisciplinary theory of change in systemic properties. Such a theory should have simultaneous, corresponding and eventually hierarchical disciplinary aspects as expected for a general theory of emergence.

Ricco di esercizi, informazioni e idee pratiche, questo libro ti mostra ciò che puoi fare per aumentare il tuo "quoziente emotivo" e quello delle persone con cui vivi e lavori. Grazie a Introduzione all'Intelligenza Emotiva potrai: esprimere al meglio le tue emozioni; liberarti dal giudizio degli altri e dalle emozioni negative; risolvere meglio i conflitti e orientarti verso nuovi obiettivi. "Questo libro ti insegnerà a fare amicizia con le tue emozioni e ad accettare ogni tuo sentimento, per capire e saper gestire anche le emozioni degli altri. Da leggere assolutamente!"

Antonella Rizzuto Direttrice NLP ITALY Coaching School

Cosa succede dentro la nostra testa? Esploriamo il cervello, questo oggetto misterioso e affascinante, scoprendone l'evoluzione, l'anatomia e il funzionamento, ma anche i modi in cui le nuove tecnologie potranno plasmarlo.

Ogni persona può comprendere, sviluppare e gestire la propria intelligenza emotiva per: • costruire relazioni più significative; • sfuggire da errori nella comunicazione e nella comprensione dell'altro; • aumentare la fiducia e l'ottimismo. Il vantaggio dell'intelligenza emotiva è una guida pratica, completa e fondata sulla ricerca. Migliora l'intelligenza emotiva, grazie alla scoperta di 15 elementi cruciali (tra cui considerazione di sé, flessibilità, empatia e controllo degli impulsi). Risolvi i problemi di comunicazione grazie a nuove tecniche che ti porteranno verso relazioni personali e professionali più appaganti. Gli autori Steven J. Stein, Ph.d., psicologo clinico di fama mondiale, è stato assistente professore nel dipartimento di psichiatria dell'Università di Toronto e professore a contratto presso l'Università di York. Howard E. Book, M.D., consulente organizzativo e psichiatra, è professore associato presso i dipartimenti di psichiatria e amministrazione sanitaria dell'Università di Toronto.

In fondo, per diventare pienamente umani è sufficiente: non essere manichei; non sovrapporre il contenuto della nostra memoria a quanto si trova sotto i nostri sensi; non fare progetti per il futuro e pretendere di realizzarli nella loro perfetta totalità, dimenticando che "non è possibile bagnare due volte la stessa mano nell'acqua del fiume" non voler fare qualcosa per evitare qualcos'altro; intendere l'emozione come un segnalatore e non come un disturbo [...] Il Dott. Amico Colaianni, laureato in filosofia e successivamente in psicologia, ha frequentato corsi di ipnoterapia a indirizzo ericksoniano, esperto di mitologia, dal 1980 esercita come terapeuta a Pistoia. La pratica ipnotica ha dato al Dott. Colaianni la possibilità di dare coerenza e senso alle sue varie esperienze culturali portando ad un approccio terapeutico per molti versi originale. Il nucleo focale del suo approccio deriva da Erickson che come uno strano segno del destino, ha idealmente incontrato a Roma il 30 marzo 1980, quando, alla fine di un corso di ipnoterapia tenuto da Piscicelli, Granone, Simpson, Ancona ed altri, mentre aspettava il treno per Firenze, i suoi occhi lessero il titolo "Terapie non comuni" di Haley. Da quel momento divorò tutti i libri di Erickson ed ha avuto la fortuna di poterne ripetere tutte le tecniche cogliendone lo spirito e sviluppando una sua teoria della mente e delle emozioni che costituisce il nucleo del suo percorso terapeutico.

L'ambiente di lavoro è l'ambito in cui si manifesta con maggiore evidenza l'importanza di un'intelligenza che non sia solo una logica fredda e astratta, ma una combinazione armonica di diverse capacità: stabilire rapporti costruttivi, affidarsi - quando è necessario - alle sensazioni viscerali, cogliere le correnti emotive che si stabiliscono tra le persone potenziando quelle positive e deviando quelle distruttive. In questo mondo sempre più "flessibile", le qualità più importanti per emergere sono diventate l'ottimismo, l'adattabilità, lo spirito d'iniziativa: tutti aspetti dell'intelligenza emotiva che chiunque può apprendere e mettere in pratica. Servendosi di moltissimi esempi tratti dalla vita di tutti i giorni e dalle vicende di personaggi famosi come Bill Gates, Goleman riesce a fornire al lettore un nuovo criterio di interpretazione delle relazioni

lavorative, e metodi chiari ed efficaci per stabilire vantaggiose relazioni interpersonali. (editore).

The groundbreaking bestseller that redefines intelligence and success Does IQ define our destiny? Daniel Goleman argues that our view of human intelligence is far too narrow, and that our emotions play major role in thought, decision making and individual success. Self-awareness, impulse control, persistence, motivation, empathy and social deftness are all qualities that mark people who excel: whose relationships flourish, who are stars in the workplace. With new insights into the brain architecture underlying emotion and rationality, Goleman shows precisely how emotional intelligence can be nurtured and strengthened in all of us.

Valutare approfonditamente le qualità personali nel mondo del lavoro è un compito affascinante, ma complesso e difficile. Capire e valutare le qualità manageriali e di leadership lo è ancora di più, soprattutto in un periodo storico-sociale come l'attuale nel quale sono emerse le terribili conseguenze della toxic leadership, delle psicopatologie manageriali e delle "malattie del potere". L'assessment delle capacità personali necessarie a una sana gestione dei ruoli di responsabilità è declinato nelle tre metodologie dei Colloqui Individuali di psicodiagnosi, degli Assessment Center e Development Center, e dei Test psicologici. L'insieme di queste tecniche psicodiagnostiche della personalità è collocato nel contesto della gestione meritocratica delle risorse umane e delle teorie della leadership e del management. È inoltre proposta un'analisi del "Modello delle competenze" ed un commento critico sulle sue applicazioni organizzative. La valutazione in profondità del soggetto è illustrata nell'ottica qualitativa - psicodinamica, clinica e sociale - e nella prospettiva della psicologia positiva integrata con le conoscenze che provengono dalle teorie della personalità sviluppate nel secolo scorso. La personalità organizzativa emerge come il tema centrale delle attività di conoscenza e valutazione. Un testo di riferimento fondamentale per HR, psicologi professionisti, accademici e manager, attenti all'etica ed esperti sia della vita organizzativa, sia delle modalità applicative della psicologia clinica e sociale. Un testo ancora più fondamentale oggi, data l'assoluta necessità di costruire ambienti professionali sani e salubri attraverso il Managerial Assessment delle persone collocate (o da collocare) nelle posizioni di responsabilità organizzativa ad ogni livello della struttura.

Per la maggior parte delle persone le emozioni restano ancora un mistero... ...Come se le emozioni fossero forze oscure che hanno il potere di impossessarsi di noi e guidare il nostro comportamento indipendentemente dal nostro volere. Per fortuna, però, non è così. Grazie a questo libro, scoprirai come governare i meccanismi che regolano le tue emozioni per esprimere al meglio il tuo potenziale: riuscirai a controllare i tuoi stati d'animo e a migliorare qualsiasi relazione, anche quelle più complicate. Probabilmente ti sarà capitato di sentire o di pronunciare frasi del tipo: Non so cosa mi è successo, ero fuori di me quando ho agito in quel modo. Cosa ci posso fare? Sono fatto così. Ogni volta che devo incontrare quella persona o devo fare quella cosa mi sento male. L'ansia mi assale. Sono sotto stress. Mi è venuta la depressione. Capita a tutti. La verità è che un quoziente intellettuale altissimo non mette al riparo da grandi fallimenti, come la crisi di un matrimonio o la rottura di rapporti lavorativi importanti. E' necessaria un'altra forma di intelligenza. Al giorno d'oggi, fattori come l'autocontrollo, la perseveranza, l'empatia e l'attenzione verso gli altri sono diventati fondamentali per vivere serenamente ed ottenere successi personali e lavorativi. In una parola, l'intelligenza emotiva. Ecco cosa scoprirai all'interno di questo libro: Che cos'è esattamente l'intelligenza emotiva Come riconoscere sia le tue emozioni, sia quelle degli altri Come gestire le tue emozioni, anche quando sono forti e distruttive (come la rabbia o l'invidia) Come risolvere qualsiasi conflitto, sia nella vita personale sia in quella lavorativa (i tuoi colleghi rimarranno a bocca aperta) Come costruire relazioni positive e produttive - ed evitare che finiscano male! E molto altro... Leggendo questo libro, scoprirai come funzionano le nostre emozioni per riconoscerle e gestirle al meglio. Dì addio ad inutili litigi, discussioni senza fine ed energie negative... Invece, inizia a dare il benvenuto a relazioni positive e fruttuose. Quindi, non perdere altro tempo. Clicca sul pulsante

arancione "Acquista Ora" per iniziare subito a leggere questa guida per migliorare la tua vita personale e lavorativa!

Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci feliciBurL'intelligenza emotiva. Che cos'è e come usarlaIntelligenza emotivaIntelligenza emotivache cos'è, perché può renderci feliciL'ipotesi Gaia: un pianeta in grado di autoregolarsiLulu.comIntelligenza emotivaVocabolario dell'intelligenza emotiva e altro...Cacucci Editore S.a.s.

Vuoi che la tua vita sia emotivamente più stabile? Vuoi assicurarti un maggiore successo in ogni ambito? L'intelligenza emotiva è la chiave per raggiungere questi obiettivi! Sicuramente avrai a che fare con delle persone che sono sempre in grado di mantenere la calma in ogni situazione esse si trovino, anche le più stressanti. Queste persone sono anche capaci di relazionarsi con chiunque facilmente ed efficacemente. Sanno controllare e gestire le proprie emozioni perfettamente. Le persone appena descritte hanno un'elevata Intelligenza Emotiva, che è la capacità di comprendere al meglio le proprie emozioni e quelle degli altri. Un'elevata intelligenza emotiva crea eccezionali opportunità di carriera e rende le relazioni personali più soddisfacenti. Aiuta a stabilire e a raggiungere i propri obiettivi. È il fondamento delle capacità di leadership. In breve, l'intelligenza emotiva è fondamentale e dovremmo tutti lavorare per migliorarla. Siamo onesti, sappiamo che la scarsa intelligenza emotiva causa molti problemi. Le persone con basso EQ hanno esplosioni emotive incontrollabili, reagiscono in modo eccessivo alle critiche, procrastinano e non hanno abbastanza fiducia in se stesse per affrontare situazioni difficili. Per fortuna il tuo EQ non è scolpito nella pietra. Questo libro ha lo scopo di migliorare la tua intelligenza emotiva, renderti un leader migliore, affinare le tue capacità di vendita, correggere le tue relazioni personali importanti e semplicemente renderti una persona molto, molto più felice. Ecco cosa imparerai in questo manoscritto: Che cos'è l'Intelligenza emotiva I Benefici di un Elevato QE I 10 segreti per affinare la tua intelligenza emotiva (rimarrai sbalordito) L'importanza del controllo emotivo Come imparare a fidarsi di se stessi e del proprio intuito Cosa sono le affermazioni positive e come utilizzarle al meglio, evitando errori irreparabili Le tecniche per gestire la rabbia L'unico ostacolo che ti ha impedito di raggiungere i tuoi obiettivi - e come superarlo! Il segreto ancora poco conosciuto per controllare le tue emozioni in qualsiasi situazione ...e molto, molto altro ancora! Anche se non hai mai trovato utili i libri di psicologia, questo ti farà cambiare idea. È pratico, facile da mettere in atto e molto realistico - non un elenco copiato e incollato di slogan motivazionali casuali, ma un metodo completo per potenziare la tua intelligenza emotiva. Sei pronto per vedere una versione migliore di te? Scorri verso l'alto, fai click su "Acquista ora con 1 click" e ottieni subito la tua copia!

Quante volte hai pensato "Se solo avessi reagito diversamente"? Per la maggior parte delle persone è difficile controllare emozioni come impulsività, irritazione o rabbia, salvo poi pentirsi amaramente di quello che hanno detto o fatto. Sviluppare l'intelligenza emotiva ti metterà al riparo da queste situazioni spiacevoli e imbarazzanti perché ti aiuterà a riconoscere, comprendere e gestire le tue emozioni e quelle degli altri, migliorando notevolmente la qualità della tua vita interiore. Il libro di Christine Wilding, psicoterapeuta e autrice di molti libri di crescita personale, è la lettura ideale per iniziare a sviluppare la tua intelligenza emotiva.

577.11



[Copyright: 63c719961e567ac083d8483c810a5797](#)