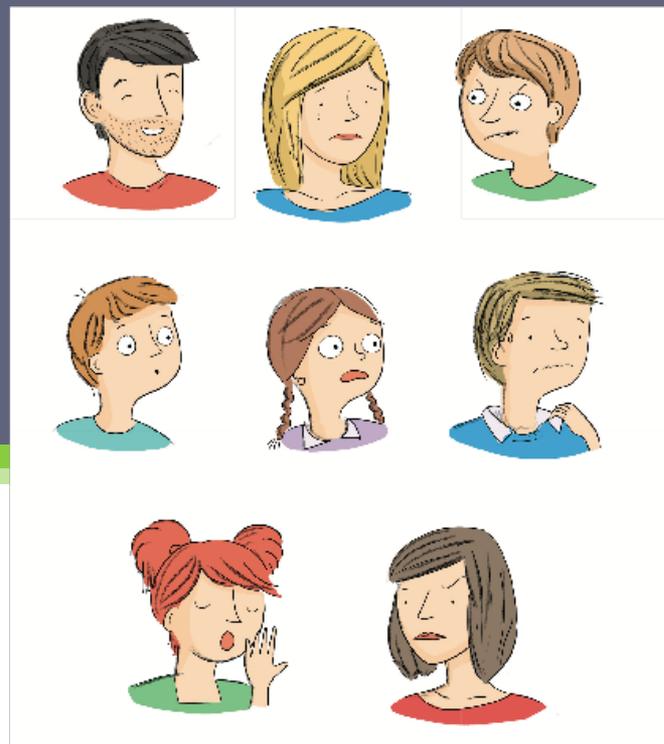




# AGAPE

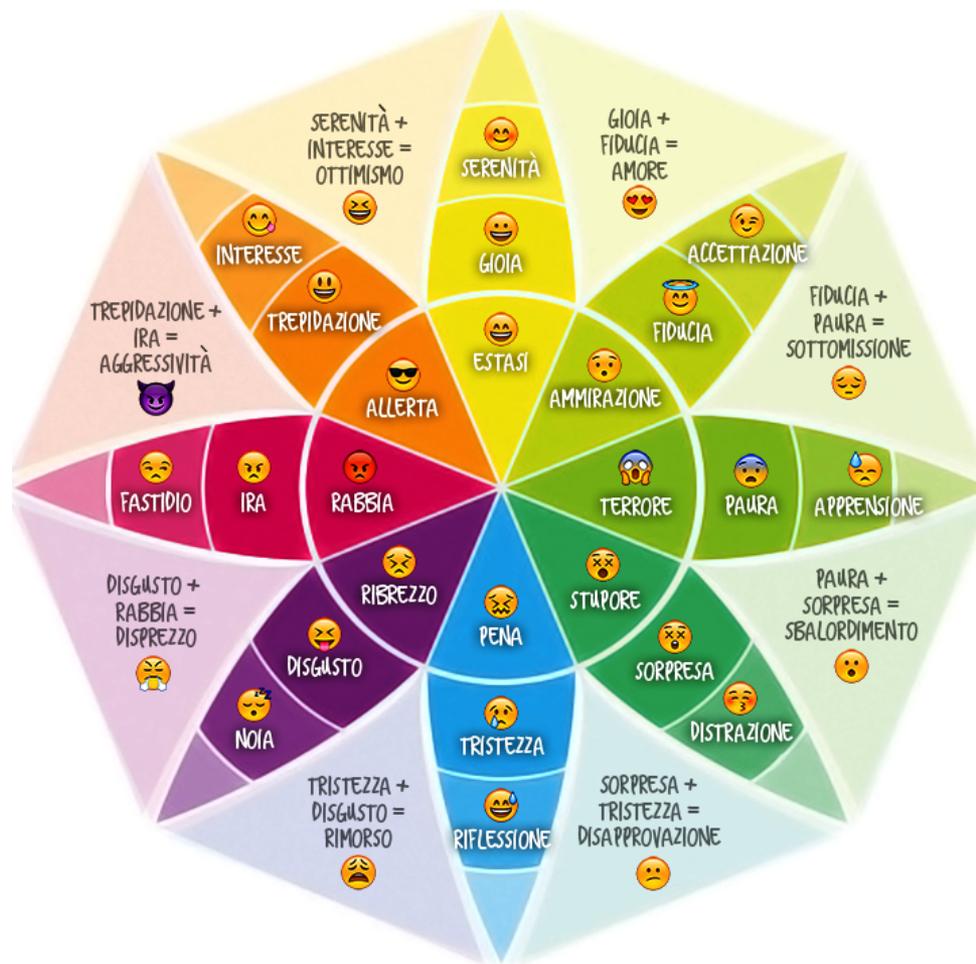
## società cooperativa sociale



A cura di Colombo Paola Maria Rosa



# LA COMPETENZA EMOTIVA



Member of CISQ Federation

**RINA**

ISO 9001:2008  
Sistema Qualità Certificato





## **COMPETENZA EMOTIVA (GORDON 1989)**

Insieme di competenze e abilità di comportamento, che si sviluppano in rapporto alla cultura emotiva di appartenenza.

La competenza emotiva richiede 5 abilità:

1. Saper esprimere le emozioni
2. Saper interpretare i comportamenti emotivi
3. Saper controllare l'espressione emozionale in base al contesto
4. Conoscere il vocabolario emotivo
5. Far fronte a emozioni dolorose



## COMPONENTI DELLA COMPETENZA EMOTIVA (SAARNI 1999)

1. Consapevolezza del proprio stato emotivo
2. Capacità di riconoscere e discriminare le emozioni altrui
3. Capacità di utilizzare un lessico emotivo
4. Capacità di acquisire script emotivi legati a ruoli sociali
5. Capacità di coinvolgimento empatico
6. Capacità di comprendere la discrepanza tra manifestazione e stato emotivo
7. Consapevolezza del proprio impatto sociale dei propri comportamenti emotivi
8. Capacità di saper affrontare in maniera adattiva le emozioni negative



# EMPATIA

Un atteggiamento verso gli altri caratterizzato da un impegno di comprensione del prossimo, escludendo ogni attitudine affettiva personale (simpatia, antipatia) e ogni giudizio morale



L'**empatia** è un'abilità sociale di fondamentale importanza e rappresenta uno degli strumenti di base di una comunicazione interpersonale efficace e gratificante. Nelle relazioni interpersonali l'**empatia** è una delle principali porte d'accesso agli stati d'animo e in generale al mondo dell'altro.



# COMPETENZA EMOTIVA

## ESPRESSIONE

Manifestazione esterna  
dell'emozione  
Attraverso canali verbali e  
non verbali

## REGOLAZIONE

Insieme dei processi che permettono di  
monitorare,  
valutare e modificare  
le reazioni emotive (intensità e durata)

## COMPRENSIONE

Conoscenza della natura,  
della cause e delle strategie per  
gestire le emozioni



*Si vede chiaramente  
solo con il cuore.  
L'essenziale  
è invisibile  
agli occhi.*



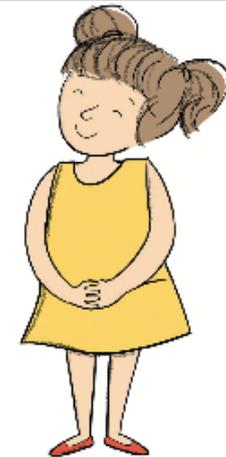
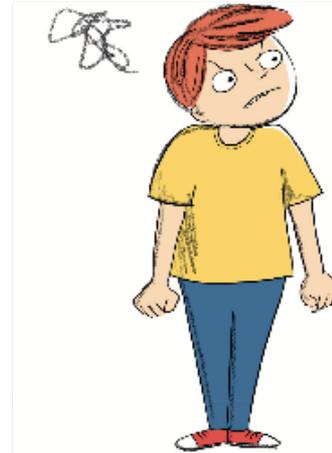
## EMOZIONI E CORPO

***“Vedo tutto nero.”***

***“Sono rosso di vergogna.”***

***“Ho il cuore spezzato!”***

***“Sento un brivido lungo la schiena.”***





## EMOZIONI E PENSIERO

*“Gli uomini non sono turbati dalle cose, ma dalle opinioni che essi hanno delle cose” Epiteto*

*“Se una cosa esterna ti tormenta, non soffri per quella cosa in sé, ma per il giudizio che hai su di essa. Ed è in tuo potere spazzar via subito quel giudizio”*

Marco Aurelio

*“Non c'è niente di buono o di cattivo, è il pensiero che lo rende tale”*

William Shakespeare



# MODELLO ABC

**A**

Evento attivante

**B**

Pensieri  
Idee  
Convinzioni

**C**

Conseguenze emotive

LA SITUAZIONE

**A**

I MIEI PENSIERI

**B**

COME MI SONO  
SENTITO

**C**



Member of CISQ Federation

**RINA**

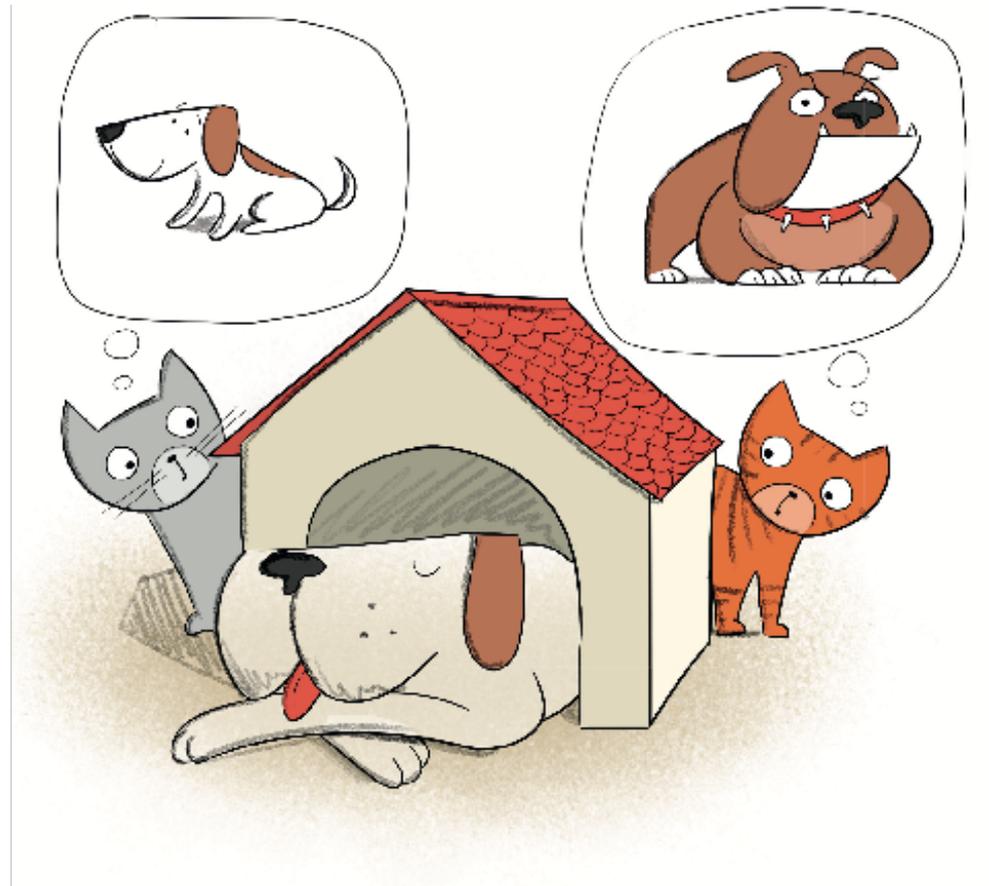
ISO 9001:2008

Sistema Qualità Certificato





# MODELLO ABC





# MODELLO ABC

## Pensieri irrazionali

1. «Devo assolutamente mostrarmi in gamba».
2. «Non valgo niente».
3. «Sono inferiore agli altri».
4. «È indispensabile piacere agli altri».
5. «Essere criticati, derisi o presi in giro è una cosa terribile».
6. «Non doveva succedermi questo».
7. «Non dovevano farmi questo».
8. «Certe cose proprio non le sopporto».
9. «Certe persone sono insopportabili».
10. «Non sopporto di essere trattato così».
11. «Se una cosa è difficile o faticosa è meglio evitarla».
12. «È una cosa orrenda non ottenere quello che si vuole».
13. «Ho estremamente bisogno dell'affetto di certe persone».
14. «È imperdonabile quello che ho fatto».
15. «Gli altri devono trattarmi sempre bene».
16. «Se una cosa non mi piace, non devono costringermi a farla».
17. «Potrebbe succedermi qualcosa di terribile».
18. «Chi si comporta male con me, la deve pagare».



# MODELLO ABC

**EMOZIONE:** rabbia.

Pensieri negativi	Virus	Pensieri utili
«Non doveva comprarmi quello schifo di giubbotto.»	Pretendere, esigere.	«Avrei preferito mi avesse comprato un altro tipo di giubbotto.»
«Non prende mai le cose che piacciono a me.»	Esagerare.	«Qualche volta non ci azzecca nel comprare le cose che mi piacciono.»
«Non sopporto di mettermi un giubbotto che non mi piace.»	Ingigantire	«Posso cercare di convincere la mamma a farmi cambiare il giubbotto.»



Member of CISQ Federation

**RINA**

ISO 9001:2008

Sistema Qualità Certificato





## POSSIBILI ESITI POSITIVI ATTESI

- 1- consente al bambino di attendere il proprio turno durante il gioco
- 2- aiuta il bambino a inibire il desiderio di parlare mentre sta parlando un compagno
- 3- permette al bambino di riuscire a non piangere o ad arrabbiarsi in situazioni frustranti (come perdere a un gioco)
- 4- migliora le relazioni coi pari
- 5- migliora la stima di sè...



GRAZIE  
per  
L'ATTENZIONE