

Intelligenza emotiva

Versione online

a cura di Riccardo Codevilla





Sociologo, Allenatore di Intelligenza emotiva

- Laureato in Sociologia e Ricerca Sociale
- Pluri-Certificato SixSeconds (il più grande Network di Intelligenza emotiva al mondo);
- Esperto di Analisi Comportamentale (diplomato all'approccio di Paul Ekman a Manchester, presso *l'Emotional Intelligence Academy*, e a Milano, presso *la I&G Management*);
- *Membro del Direttivo del LED-Laboratorio di Educazione al Dialogo*



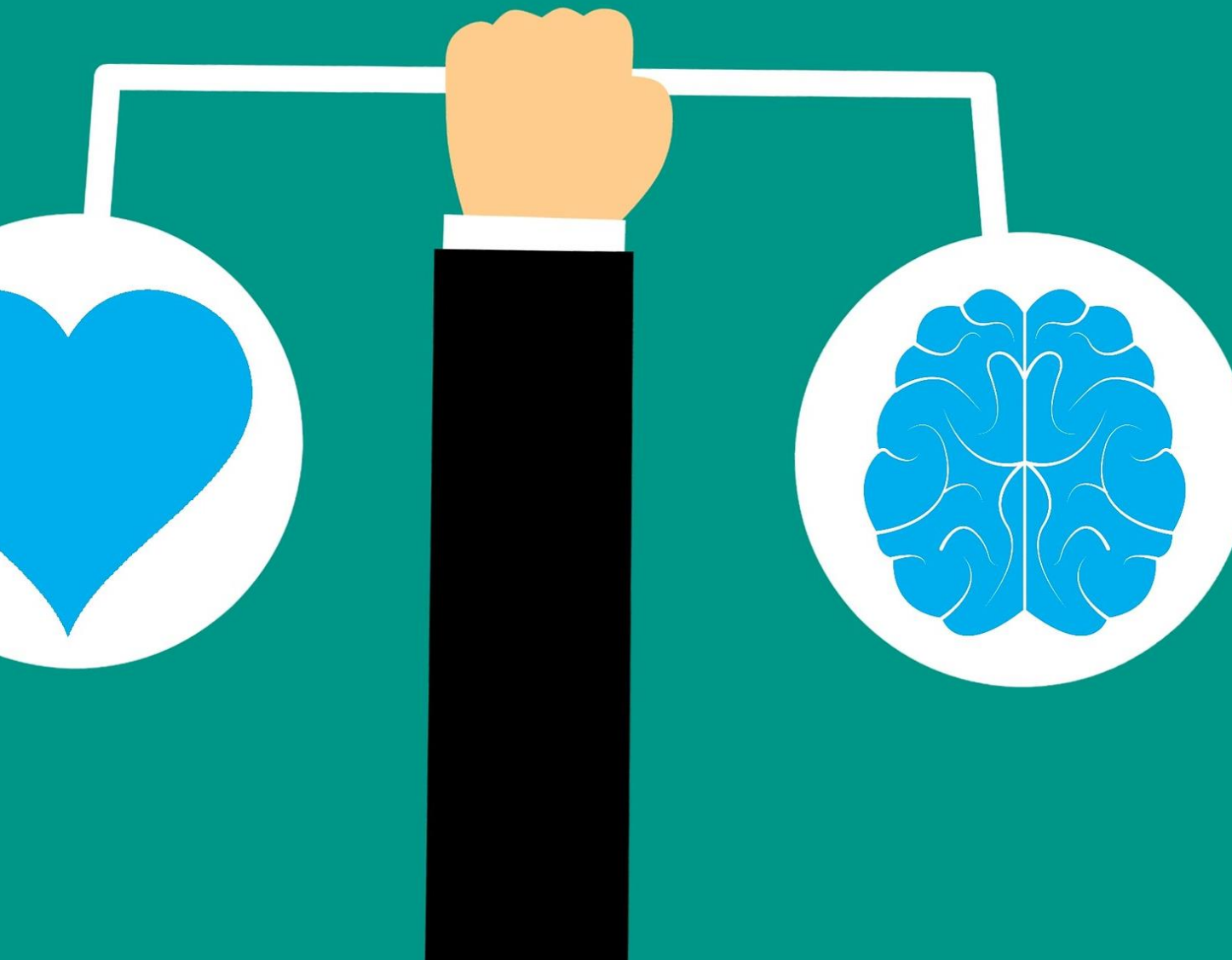


INTELLIGENZA EMOTIVA ED EMOZIONI

Cos'è l' "Intelligenza emozionale"?

- Intelligenza Vs Emozioni
- Intelligo Vs Emovere
- Intelligenza emotiva (EQ) Vs Quoziente di Intelligenza (QI)
- Approccio biologico-neuroscientifico: 3 Cervelli, il modello del cervello Trino (maggiori dettagli nel PDF scaricabile sulla Coppia sul mio sito www.riccardocodevilla.it)





Intelligenza emotiva

varie definizioni

- Consapevolezza e gestione delle emozioni proprie e altrui (D. Goleman)
- «Being smart with emotions» (SixSeconds)
- La capacità di non arrendersi MAI (D. Goleman)– ottimismo – resilienza
- L'Intelligenza che ha la potenzialità di unire i 3 modi di comprensione della realtà (R. Codevilla) – modello del cervello trino

+

•

○

LE COMPETENZE CHIAVE DELL'IE (modello D. Goleman)





CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA



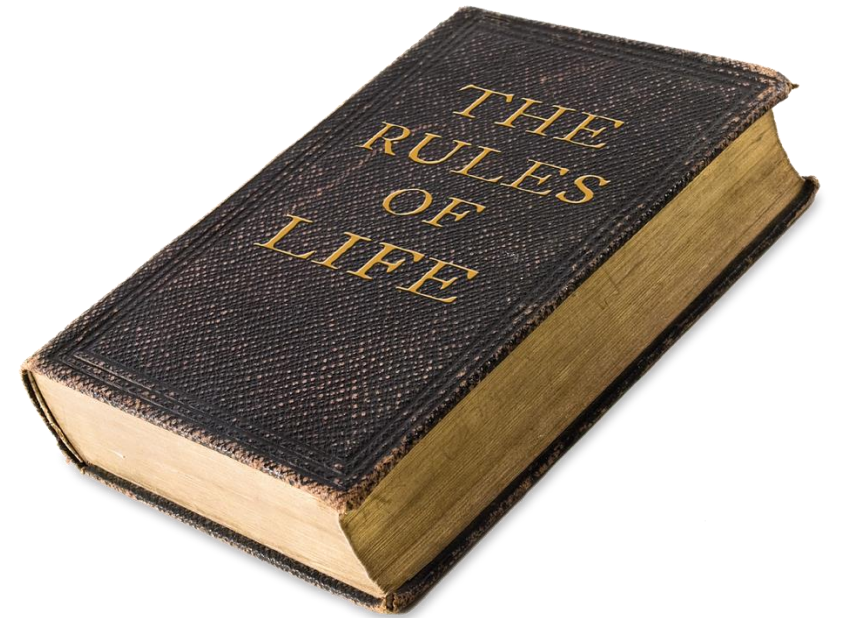
Cosa sono le emozioni?

- Segnali
- Funzionali (evoluzione)
- Bisogni- «matter of importance»
- Portano all'azione- Direzione
- Informazioni (Elaborati chimici)
- Risposte/Reazioni

Le caratteristiche del mondo emotivo

Per conoscere tutti i segreti e le regole delle emozioni, frequenta il mio corso per genitori e docenti sulle emozioni.

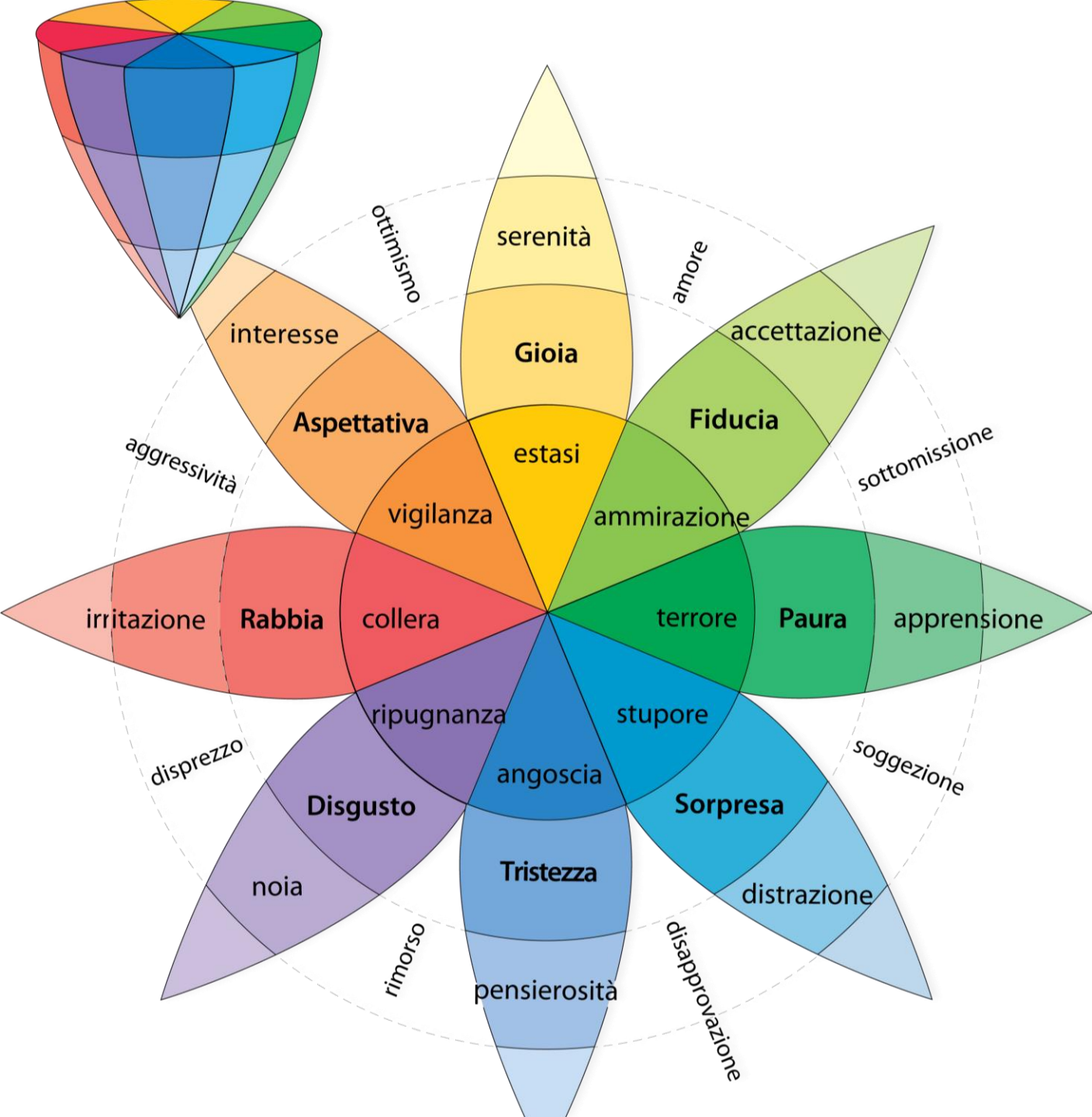
Grazie!



A romantic couple embracing in the snow in front of a shop window. The man is wearing a brown coat and a green beanie, and the woman is wearing a dark coat and a black beanie. They are looking at each other and smiling. The background shows a shop window with a sign that says "Flowers Inside" and a sign that says "ENTRANCE".

Il linguaggio delle emozioni

Per conoscerlo, frequenta il mio corso per genitori e docenti sulle emozioni.
Grazie!



I nomi delle emozioni universali

- Gioia
- Rabbia
- Tristezza
- Sorpresa
- Paura
- Disgusto
- Disprezzo

Le Carte delle emozioni

Da «Luce per le emozioni» di
Gabriella Karin Turci

Esplora tutte le carte, impara a usarle,
riconoscendo le emozioni nel mio corso!





CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA E MINDFULNESS

Mindfulness

Cos'è e i suoi benefici

- Maggiori informazioni nel PDF scaricabile sulle Dipendenze da Social Media.
- Lo trovi sul mio sito www.riccardocodevilla.it





Empatia

Nel mio corso spiego i 3 tipi di Empatia (utile anche per capire chi è narcisista e psicopatico)



GESTIONE EMOTIVA

La Gestione emotiva

La gestione delle emozioni è fondamentale per uno stato di **benessere** e togliere lo stress, oltre che per avere buoni rapporti con gli altri e ottimi risultati scolastici-lavorativi. Immagina un mondo senza ansie, paure e rabbie.

La parte migliore è che i mezzi per raggiungere questo mondo ci sono già tutti, non bisogna scoprirli e non sono segreti: infatti molti li applicano con successo.

Iscriviti al mio corso per comprendere come funziona la gestione delle emozioni. Cambierà la tua vita e di chi ti circonda.

Grazie!



ATLAS OF EMOTIONS



(English)

Welcome to the Atlas of Emotions

SUPPORTED BY THE DALAI LAMA [LEARN MORE](#)

The Atlas is an interactive tool that builds your vocabulary of emotions and illuminates your emotional world.

Begin 



ATLAS OF EMOTIONS

Introduction

Timeline

Experience

Response

Strategies



(English)

The Timeline

restart ↻

Our emotions unfold on a timeline. The timeline begins with a trigger that initiates an emotional experience and ultimately results in a response.

Try choosing different emotions from the list below the timeline.

Notice how the same trigger can lead to a different response, depending on the emotion we feel.

HOW DOES THIS HAPPEN?

Learn More >

a friend gets angry with you →



→ argue

ANGER

FEAR

DISGUST

SADNESS

ENJOYMENT

The Timeline

restart 

▶ TRIGGER

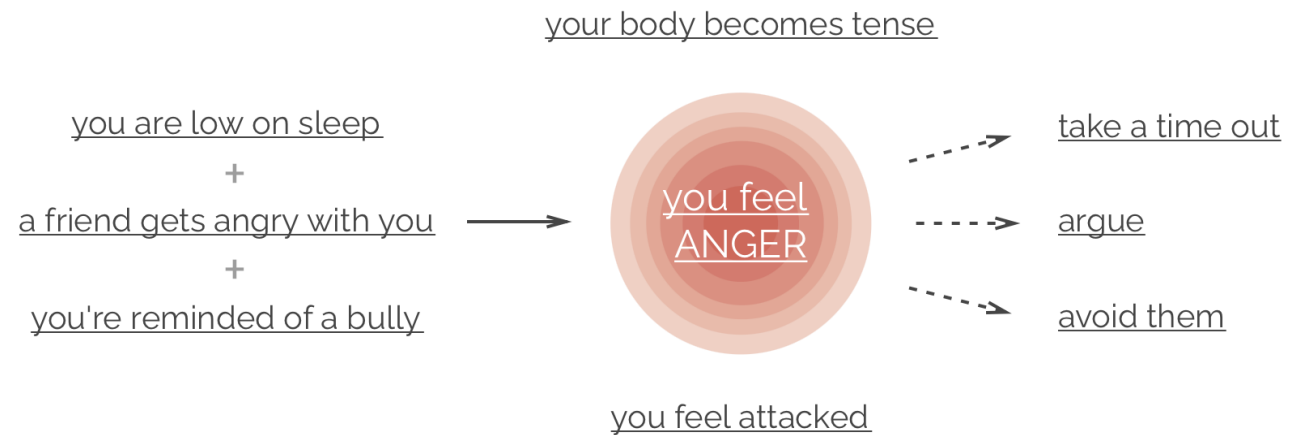
▶ EXPERIENCE

▶ RESPONSE

▶ EMOTION SATURATION

▼ BIG PICTURE

You can select each piece of the timeline and learn how researchers make sense of an emotional episode. Then, continue to the **Experience** section to see how they map our emotional experiences.



GRAZIE!

Contattami e Iscriviti a un mio corso!

www.riccardocodevilla.it

riccardo.codevilla@gmail.com

