



Laura
Padovani

Coach Professionista

Life-Business

INTELLIGENZA EMOTIVA : conosci le tue emozioni?

Percorso didattico per gli alunni di classe seconda scuola secondaria di primo grado





Laura
Padovani

Coach Professionista

Life-Business

L'approccio scolastico tradizionale diversifica lo sviluppo intellettuale cognitivo da quello emozionale, ma ai fini dell'apprendimento l'educazione emozionale è importante come la matematica, e può essere insegnata utilizzando modalità simili alle discipline scolastiche tradizionali.

Studi internazionali hanno riscontrato che bambini ed adolescenti non hanno abbastanza consapevolezza della loro natura emozionale e questo può portare a malesseri emozionali in età adulta.

L'Intelligenza Emotiva si compone di diverse abilità molto importanti che sostengono la salute mentale e il benessere psico-sociale.

E' importante ricordare che le abilità emotive possono essere migliorate con un opportuno allenamento emotivo, pertanto è importante evitare il giudizio, ricordando che il primo passo per cambiare è quello di imparare ad accettarsi e conoscersi sinceramente.

Le recenti evidenze neuropsicologiche hanno mostrato inoltre quali aree cerebrali sono maggiormente coinvolte nella mediazione dei fenomeni emotivi e, grazie al contributo di P. Salovey e J. Mayer, nel 1990 è stata elaborata la concezione dell'Intelligenza Emotiva, diffusa poi da D. Goleman che ha approfondito il rapporto tra mente razionale e mente emozionale, in cui si possono cogliere i presupposti del contributo fornito dall'Intelligenza Emotiva al benessere psicologico.



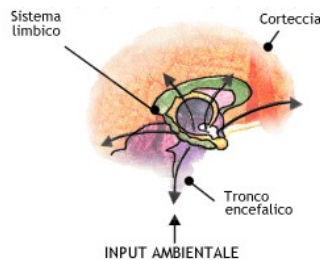
Laura
Padovani

Coach Professionista

Life-Business

Infatti, come si può osservare nella seguente sezione cerebrale, le basi anatomiche delle emozioni sono rintracciabili nelle strutture più primitive e più interne localizzate nel sistema limbico, a cui giungono gli input ambientali prima di raggiungere le aree superiori della corteccia coinvolte, a seconda del compito di adattamento richiesto, in modo diverso.

Rapporti tra input ambientale, aree anatomiche della mente razionale e strutture anatomiche della mente emozionale.



CONTENUTI DEL CORSO

- Definizione di intelligenza emotiva
- 5 abilità dell'intelligenza emotiva: consapevolezza emotiva, controllo emotivo, capacità di sapersi motivare, empatia, gestione efficace delle relazioni interpersonali
- emozioni primarie e secondarie
- come nascono le emozioni
- rapporto pensiero emozione
- test esperienziali :riconoscere e gestire le emozioni



Laura
Padovani

Coach Professionista

Life-Business

OBIETTIVI DEL CORSO

Promuovere l' intelligenza emotiva favorisce:

- la motivazione e lo svolgimento dei processi cognitivi importanti per il rendimento scolastico (attenzione e memoria)
- l'apprendimento di abilità interpersonali di competenza e di scelta decisionale
- l'apprendimento di consapevolezza nel riconoscere stati emotivi e saperli indirizzare correttamente

MODALITA' OPERATIVA

L' attività didattica sarà svolta in aula in accordo con gli insegnanti attraverso lavagna fogli mobili, slide e test esperienziali da fare con gli alunni.

Laura Padovani
Life- Business coach