

## Il potere dell'intelligenza emotiva nel mercato del lavoro

L'intelligenza emotiva è molto più di un insieme di approcci e strategie per identificare e gestire meglio le nostre emozioni. Porta a una migliore collaborazione e un ambiente di lavoro più felice.

Consapevolezza di sé

Autoregolazione

Motivazione

L'empatia

Abilità sociali

- Riconoscere e comprendere le proprie emozioni, i propri pensieri e i propri valori e come questi influenzino il comportamento.
- Per identificare gli schemi e comprendere meglio le motivazioni alla base delle vostre azioni.
- Riconoscere, gestire e controllare le emozioni e gli impulsi in modo appropriato.
- Assumersi la responsabilità delle proprie azioni e assicurarsi che ciò che si fa corrisponda ai propri valori personali.
- Per raggiungere i vostri obiettivi, sentirvi più soddisfatti e migliorare la qualità complessiva della vostra vita professionale.
- Essere altamente adattabili, in particolare quando si tratta di cambiamenti, e avere un atteggiamento positivo sul lavoro.
- Riconoscere, comprendere e condividere le emozioni degli altri.
- Comunicare ed essere guidati comprendendo i pensieri, i punti di vista e i sentimenti degli altri.
- Essere in grado di ottenere la collaborazione degli altri
- Sviluppare il pensiero critico e la risoluzione di problemi in situazioni complesse.

L'intelligenza emotiva consiste nell'acquisire un'autentica consapevolezza emozionale con cui costruire relazioni solide e rispettose.  
È la chiave della sicurezza, del successo e della produzione.