

## VIVERE A PIENO EMOZIONI POSITIVE E' UNA SCELTA

*Le emozioni interne guidano le decisioni e i comportamenti di ogni giorno della propria vita*

*Tesi di Marzia Negrisoni*

Indice

### **Capitolo 1**

EDUCARE ALL'INTELLIGENZA EMOTIVA – memoria emozionale

pag.2-6

**Emozioni e Grounding -**

*“ coach & performance umane “*

**Capitolo 2**

ORIENTARE LO STATO EMOTIVO - management strategico

pag.7-11

**Capitolo 3**

SUPERARE LA PAURA -essere coraggiosi quando una voce interna ti spinge a fare un passo avanti

Pag.12-15

**Capitolo 4**

ARMONIA DI SE' STESSI &lt; se l'aereo è fatto per volare io per che cosa sono fatta ? &gt;pag. 16-20

**CONCLUSIONE**

pag 21

*Passo dopo passo nella conoscenza di se stessi e delle proprie emozioni .**Quando decidi di fare un passo avanti devi essere disposto a perdere per un attimo il tuo equilibrio per trovarne uno nuovo verso il futuro desiderato.*CAPITOLO1**EDUCARE ALL'INTELLIGENZA EMOTIVA – memoria emozionale**

Ognuno possiede una mente emozionale e una mente razionale che anche se interconnessi , operano in modo distinto ; talvolta possono entrare anche in conflitto fra loro e ci accorgiamo che tanto più un'azione è dettata dal cuore tanto più assume una certezza più profonda.

Aumentare questa consapevolezza rende anche la mente razionale più riflessiva e porta a comportamenti meno impulsivi dettati dalle emozioni.

Tutte le emozioni sono essenzialmente impulsi ad agire e hanno la precedenza su ogni altro pensiero.

Le emozioni guidano le decisioni e i comportamenti ; capiamo l'importanza di accrescere l'intelligenza emotiva per amministrare al meglio le nostre giornate.

L'attitudine emozionale è un'abilità che aiuta a sviluppare le altre potenzialità individuale ; e fra le competenze emotive fondamentali è necessario partire dalla CONOSCENZA DI SE' che aiuta ad un MAGGIORE AUTOCONTROLLO nelle diverse situazioni , a questo va aggiunta la MOTIVAZIONE che deve fare da guida al raggiungimento della propria conoscenza e di ciò che ci circonda, prestare attenzione e riconoscimento degli altri sviluppando quella che viene definita EMAPATIA per dare valore a se stessi creando relazioni di fiducia che danno valore anche agli altri.

Ecco l'importanza della crescita personale per una maggiore abilità nell'indirizzare e gestire le emozioni verso le soluzioni più vantaggiose di tipo personale , relazionale professionale , relazionale familiare e affettivo.

Portare intelligenza dentro le proprie azioni per riuscire a regolare le diverse emozioni di diversa intensità, molto interessante fare riferimento al modello delle emozioni di Plutchik per capire quanti tipi di emozioni attraversiamo , partendo da quelle positive come la GIOIA, la FIDUCIA, la SORPRESA che si alternano ad altre più negative come la PAURA, la TRISTEZZA , il DISGUSTO , e la RABBIA e poi tutte le emozioni definite secondarie che sono un mix delle prime .

L'emozione è una reazione spontanea che si percepisce, fondamentale ci fa soffrire o gioire, anche se può essere di diversa intensità, può rimanere nascosa o manifesta e suscita pensieri e conseguenti comportamenti.

Lo studio molto interessante sulla reazione espressiva del volto di P.Ekman che sostiene che esistono delle espressioni innate che definiscono le emozioni di sorpresa, disprezzo, disgusto, rabbia, paura , tristezza o felicità che il soggetto prova e che sono universali.

L'espressione facciale nel momento in cui una persona prova felicità non cambia da paese a paese, da cultura a cultura.

Se sviluppiamo intelligenza emotiva siamo in grado di migliorare le nostre relazioni riuscendo a capire chi abbiamo di fronte non solo dalle parole che pronuncia ma anche osservando la postura, le espressioni facciali, il tono di voce.

Queste conoscenze aiutano ad accrescere abilità nei processi di comunicazione non verbale.

Schematicamente l'intelligenza emotiva può essere sintetizzata come APPRENDIMENTO DI :

### **ABILITA' PERSONALI**

**conoscenza di se'** alla scoperta delle proprie preferenze- risorse e intuizioni

**padronanza di se'** autocontrollo -gestione delle emozioni

**sapersi motivare** andare alla scoperta di tutte quelle emozioni che guidano e facilitano cambiamenti che portano verso il raggiungimento di obiettivi desiderati .

### **ABILITA' RELAZIONALI**

**Empatia** capacità di comprendere i sentimenti altrui

**Abilità sociali** comunicazione efficace, gestione dei conflitti interpersonali, condivisione degli obiettivi .

Partendo dal presupposto che la nostra non è semplicemente una esistenza , ma una co-esistenza vediamo come le emozioni che generano pensieri che si traducono in comportamenti e comunicazione, influenzano tantissimo l'ambiente circostante e le nostre relazioni .

Legato a questo concetto delle abilità relazionali da un importante **studio di Harvard "è emerso che le nostre relazioni e quanto siamo felici nelle nostre relazioni hanno una forte influenza sulla nostra salute", Sono i rapporti interpersonali, più del denaro o della fama, ciò che rende felici le persone per tutta la vita. Questi legami proteggono le persone dalle difficoltà della vita, contrastano il declino mentale e fisico e sono i migliori predittori di vite lunghe e felici. Molto più importanti rispetto alla classe sociale, al QI o persino al patrimonio genetico.**

Educare all'intelligenza emotiva è una forma di educazione verso i propri figli molto importante tanto quanto educazione verso la crescita cognitiva e comportamentale; non può essere tutto rimandato solo alla scuola , i genitori in questo ambito hanno molta influenza sulla qualità della vita dei propri figli in quanto favoriscono lo sviluppo socio-emozionale (Furman e Robbins, 1985), soddisfano i bisogni di affetto, intimità e fiducia interpersonale (Berndt, 1982) e creano occasioni per esercitare diverse abilità sociali relative alla cooperazione e alla negoziazione, alla gestione dei conflitti e al rispetto delle

regole sociali (Rubin, Bukowski e Parker, 1998) anche in ambito scolastico con i propri compagni.

Molto interessante su queste tematiche è il libro di Daniel Goleman che ho ricevuto come regalo di compleanno nel 2020 proprio dal titolo “Intelligenza emotiva , che cosa e perché può renderci felici”

Un libro che mi ha appassionato moltissimo e che mi ha aperto a una visione diversa di alcune situazioni vissute, aprendomi gli occhi al significato e al valore emozionale di tutte le interazioni umane nei diversi ruoli alla pari o meno .

Vengono spiegati anche a livello scientifico i processi del cervello; la presenza dell'amigdala che ha un ruolo di grande influenza nella mente , si comporta come una sorta di sentinella psicologica che analizza ogni situazione e ogni percezione e di fronte a ogni impulso reagisce telegrafando un messaggio di crisi a tutte le parti del cervello

Secondo il filosofo Umberto Galimberti i bambini formano definitivamente nei primi 6 anni di vita le proprie modalità di conoscere e modalità di sentire , sviluppano le proprie mappe emotive , questo concetto è legato alle teorie di Freud.

I bambini formano la propria identità proprio in fase di crescita sulla base dei riconoscimenti emotivi che ricevono dagli adulti , ricevono dei “bravo” a scuola e in famiglia e formano identità positiva.

L'identità personale è un dono sociale legato al concetto di riconoscimento .

I bambini molto piccoli non provano l'emozione della paura, infatti nei primi anni di vita sono sempre a rischio perché la mancanza di esperienze negative rappresenta il loro fattore dominante di creatività, niente di precostituito, possono provare invece forti sensi di ANGOSCIA , perché non hanno niente a cui agganciarsi e quando cercano attenzione , cercano una forma di rassicurazione alla propria angoscia .

Anche attraverso l'esperimento **STILL FACE di Edward Tronick** nella ricerca sulla regolazione emotiva consiste nel filmare una normale interazione madre-bambino in cui una madre partecipa cognitivamente e affettivamente gioca con il suo bambino. Ma se improvvisamente la madre "scompare" affettivamente? Cosa succede se il suo volto rimane improvvisamente immobile, impassibile ed inespressivo interrompendo, così, la comunicazione con il piccolo? Ed Tronick lo vuole scoprire, chiedendo alla madre di interrompere la comunicazione in questo modo, immobilizzando il volto per qualche minuto. L'obiettivo della ricerca è quello di comprendere se e cosa un bambino mette in

**Emozioni e Grounding** - *“ coach & performance umane “*

atto per riconquistare lo sguardo della madre, per riprendersi la madre e lo scambio emotivo che fino a qualche minuto prima aveva avuto con lei e quali processi affettivi spianano la strada verso lo sviluppo di un tipo di personalità piuttosto che un altro. Accanto alla figura materna esiste una funzione paterna che può aiutare molto.

Il ruolo del genitore in questa fase è molto importante , entrano in gioco i RINFORZI EMOTIVI , **la cura** , **la protezione** , **la rassicurazione**, **incoraggiamento**, che andranno a definire l'identità , l'autostima e la motivazione.

Nella fase di crescita nel rapporto genitori , figli ci si chiede cosa sia più giusto fare per educare al meglio, e in questo credo molto nel concetto di ARMONIA come strada maestra, tutto quello che si vive in modo armonico è senza sforzo, lascia emozioni positive nel tempo.

Ricordo durante gli studi universitari un mio professore di psicologia ripeteva questo concetto che mi ha fatto da guida in varie situazioni, che per capire i giovani non devi ripetere loro che siamo stati anche noi figli prima di essere genitori, che quando eravamo giovani facevamo ..... che fa la differenza per un genitore non è ricordare cosa si faceva da ragazzi ma cosa si provava da ragazzi ( avere una memoria emozionale , permette di capire i bisogni dei giovani, degli adolescenti, che anche nel corso delle generazioni rimangono fondamentalmente gli stessi, mentre le situazioni e i contesti cambiano da generazione in generazione e non potranno essere capiti e non rappresentano quel ponte che vorremmo creare con i nostri figli).

*Conoscendo meglio gli stati emotivi ,che quasi normalmente non vengono espressi a parole, ma tramite i comportamenti , ritengo ,anche per esperienza personale, che il genitore è in grado di adottare quei comportamenti con dolcezza ma con determinazione e fermezza per impartire regole e educazione necessarie nella fase di crescita.*

*L'armonia e la gentilezza abbattano le difese e abbattendole consentono di relazionarsi in modo sano e costruttivo.*

Ritengo, inoltre ,che anche nella fase adulta i rinforzi emotivi impartiti con gentilezza siano sempre molto importanti; pur differenziandosi in termini di efficacia rispetto alla fase infantile sono di grande valore e fra questi **L'INCORAGGIAMENTO che svolge la figura del coach** nei confronti del proprio cliente, per favorire positivamente la crescita personale e il raggiungimento dei propri obiettivi.

A differenza di un consulente, il coach supporta il cliente alla scoperta di se' stesso, delle proprie potenzialità , della sua personale identità che lo rende soggetto unico di fronte alle scelte in ogni ambito, personale , professionale , familiare , affettivo.

Il consulente analizza la realtà degli aspetti razionali e propone soluzioni che tengono conto dell'ambiente esterno-

Lavorando sull'intelligenza emotiva possiamo trovare , invece , soluzioni individuali proprie delle nostre potenzialità interne che possono essere compromesse dalle interferenze interne .

La mente emozionale considera le proprie convinzioni assolutamente vere e perciò sottovaluta le prove contrarie.

Il lavoro di coach può fare la differenza proprio in questo: rendere possibile un nuovo equilibrio fra mente emozionale che tende a prendere il sopravvento stravolgendo quella razionale per innescare processi di cambiamento quotidiani verso scelte difficili che necessitano di un rinforzo emotivo e conseguenti risultati appaganti.

L'educazione dell'essere umano si differenzia da quello animale proprio perché è crescita di consapevolezza e intelligenza , nella fase adulta non è solo istinto, l'essere umano non adotta risposte rigide agli stimoli, compie sempre una scelta fra opzioni possibili .

Le emozioni derivano dalle situazioni vissute, dalle motivazioni o dalle preoccupazioni.

Se impariamo le leggi emotive saremo maggiormente in grado di trovare le risposte più efficaci e diverse ai problemi che incontriamo .

## CAPITOLO 2

### **ORIENTARE LO STATO EMOTIVO- management strategico**

Sempre più spesso, anche durante i corsi di formazione aziendale, vengono prese in esame queste tematiche relative alla gestione del benessere in azienda, sulla tutela dell'ambiente lavorativo e del personale, e vengono analizzati diversi approcci per garantire benessere qualitativo e alti standard di produttività e efficienza .

Anche in ambito commerciale e della grande distribuzione sul territorio internazionale , oramai tutti i maggiori brand fanno una valutazione del fornitore , oltre che in termini di sostenibilità dei processi e dei prodotti, anche in termini di social audit.

Analizzando e valutando i diversi parametri dell'ambiente di lavoro, del management system del fornitore attribuiscono un punteggio- score- che non può essere al di sotto di certi valori per poter continuare a fare le forniture.

Negli ambienti lavorativi si convive ogni giorno con la cultura dell'efficienza come aspetto dominante, ma la gestione dell'azienda, in termini organizzativi, non deve essere ridotta a metodi solo di calcolo del valore aziendale ma deve essere condotta con un approccio manageriale che riguarda tutte le divisioni aziendali e tutte le funzioni – tutti i membri del team aziendale dovrebbero avere un'unica visione orientata al raggiungimento dello stesso obiettivo nel lungo periodo tramite piena condivisione della strategia aziendale partendo da “**cosa si vuole** - quindi ogni strategia deve prevedere in primis una volontà che rappresenta l'energia delle strategia .

E' necessario saper usare lo strumento di leadership in modo intelligente ,ovvero la possibilità di approcciare i propri collaboratori in modo flessibile, deve essere un approccio alle persone e alle situazioni in modo mirato e specifico, cioè adottare il comportamento più adatto nei confronti dei singoli collaboratori .

E' necessaria una consapevolezza che di fronte ai necessari cambiamenti di processo, normalmente il team mostra una certa resistenza che si attenua se ogni membro è convinto di poter influire sui risultati. Per ottenere successo è necessario giungere a un piano di azione condiviso , e la valorizzazione del lavoro di squadra per facilitare una crescita e uno sviluppo.

Faccio un parallelismo con l'ambiente delle associazioni di volontariato e i risultati positivi che ottengono senza ricompensa di tipo economico. Tutti i volontari hanno uno stesso scopo ( finalità condivisa ) tutti hanno fatto una stessa scelta ( scelte condivise ) operano



in un ambiente di fiducia ( il proprio contributo consente il miglioramento di una certa situazione) in presenza di emozioni positive .( gratificazione nell'aiutare gli altri )

Può essere un esempio da seguire per accrescere le abilità emozionali nel creare un ambiente favorevole , con ascolto e analisi degli stati emotivi per ridurre i conflitti , ridurre le situazioni di stress e aumentare le energie positive anche in ambito lavorativo .

Non è sempre facile , ma sicuramente sono energie ben spese l'impegno nel creare più possibile sintonia fra più persone , creare empatia tra i collaboratori anche se hanno visioni e esperienze diverse-

Riscoprire che la gioia o l'infelicità , la soddisfazione o l'insoddisfazione di un progetto hanno origine sempre al nostro interno , non dobbiamo cercarla negli altri , una dolce emozione ha molto potere.

*Riscoprire che lo strumento più importante e potente per ottenere rispetto dalle persone e credibilità è dimostrarsi affidabile, determinato ma sempre con gentilezza .*

La gentilezza non significa minore determinazione in nessun ruolo .

Gli essere umani hanno a disposizione uno strumento importantissimo del linguaggio verbale e non verbale che ci serve per comunicare con gli altri.

Apprezziamo le persone non solo per quello che dicono ma anche per come lo dicono e a volte è giusto saper scegliere anche il silenzio come forma di comunicazione.

Il miglior risultato si ottiene quando si diventa una presenza che può fare da guida per gli altri- Le persone cercano sempre dei ponti nelle relazioni e quindi è importante sottolineare i punti in comune, le visioni comuni da rafforzare cercando di sprecare sempre meno energie

nella critica di comportamenti che possiamo ritenere sbagliati .

Si dice che le persone vengano valutate da ciò che fanno, l'azione è il fondamento della buona riuscita di un progetto aziendale.

Nell'esperienza professionale è molto importante relazionarsi con persone che riescono a farti dire ..”non ci avevo pensato “per farti riscoprire nuovi punti di vista, importante anche saper ricevere , questa per me è una nuova dimensione di empatia che sto scoprendo.

In un team di lavoro si può essere coach per portare ad aprire la mente ad altre possibilità , a una visione diversa delle cose, c'è sempre una possibilità di scelta fra più opzioni possibili.

Sto imparando a fare valutazioni non solo di elementi razionali , cerco ogni giorno nel lavoro che faccio quella sintonia che porta al contatto anche con le proprie emozioni per riuscire a contagiare il più positivamente possibile anche gli altri .

Anche durante il corso molto interessante è emersa l'importanza dell'autocontrollo, evitare sempre reazioni e risposte impulsive.

Interessante approfondire e apprendere le tecniche di escalation e de-escalation per moderare la tensione emotiva e gestire al meglio anche le discussioni gestendo al meglio fasi di mediazione per non rimandare le priorità aziendali.

Un punto di partenza può essere quello di ridurre le parole facendo le stesse cose , questo crea maggiore consapevolezza, aumentando l'ascolto si crea un maggiore coinvolgimento

E' un modo creativo per mettersi in discussione, partendo da questo approccio riesco ad avere una mente più pacifica ma molto più sveglia – Non è solo importante ciò che facciamo ma anche chi siamo, e come lo facciamo. Non dobbiamo essere addormentati di fronte a ciò che ci succede intorno , anche nelle situazioni di cambiamento è necessario accrescere consapevolezza maggiore –

Questo progetto va costruito giorno per giorno senza sperare in qualche cosa di diverso , ma agendo ogni giorno in modo diverso concretamente con un cambio di abitudini.

Questo approccio può portare a produrre e generare maggiore felicità anche a piccole dosi .

Con competenze scientifiche , che non possiedo ancora, si potrebbe approfondire il concetto di Neuroplasticità; scoprire cosa ci tiene in superficie e non ci fa andare a fondo e rafforzare in noi proprio quella parte come se fosse un muscolo .

Per capire cosa ci spinge a comportamenti di cui ci possiamo pentire e che possono compromettere il risultato , un valido strumento che si può utilizzare è la riflessione scritta.

Se qualcuno durante una riunione ti contrasta apertamente potresti reagire con rabbia , e si rimane fermi, ma se invece utilizzi il controllo ,la consapevolezza , la convinzione sulla valenza delle azioni da fare , arrivi a farti delle domande e il percorso continua in modo diverso.

Anche in ambito lavorativo all'aggressività si è portati a rispondere con altrettanto atteggiamento aggressivo in modo compulsivo, ma la consapevolezza delle emozioni ci porta a valutare che questo stato d'animo aggressivo nasconde sempre una sofferenza; un malessere di tipo fisico oppure un malessere di tipo emotivo per aspettative negate o rifiuto .

Rifiuto anche in relazione alle idee espresse. Per uscire positivamente da queste situazioni conflittuali abbiamo come strumento quello di imparare a fare domande e non solo affermazioni .

Saper fare le domande giuste al momento giusto, aiuta a ristabilire concentrazione e a tornare sul focus.

Solitamente la rabbia rappresenta una paura , la paura in qualche modo di farsi male , fisicamente, economicamente, sentimentalmente.

Arriviamo a chiederci veramente di cosa abbiamo paura e di cosa abbiamo bisogno per sentirci meglio.

I cambiamenti necessari per ottenere vantaggi competitivi e la generazione di valore per il

cliente implicano maggiore impegno e dosi di intuito professionale , ci si deve poter avvalere in questo lavoro e sforzo anche dei propri collaboratori ai quali viene richiesto impegno , un riorientamento in termini di conoscenze , capacità, attitudini, nuove strutture organizzative .

Non solo ai dipendenti ma anche i manager viene richiesto di riflettere sul proprio lavoro e il messaggio è : elimina ciò che non funziona e ricomincia da capo –

In questa fase è molto importante il metodo , la motivazione , generare energie e emozioni positive che favoriscono i cambiamenti necessari in modo da saper rispondere alla domanda : perché facciamo quello che facciamo ?

I risultati sono frutti di impegno che non deve essere necessariamente solo sacrificio .

Il più delle volte gli imprevisti sono frutto di mancanza o di errata programmazione-

Per ridurre i conflitti e aumentare efficienza lo strumento più utile adottato nel mio team di lavoro è la programmazione con agenda settimanale degli incontri con i responsabili di produzione e responsabile acquisti materie prime – responsabili customer service- con i responsabili della logistica –

Le riunioni sono programmate allo stesso giorno della settimana con finalità ben precise e condivise per avanzamento del lavoro.

Le azioni ripetute diventano abitudini anche per il gruppo di lavoro e compito del manager e leader è di far comprendere al gruppo di lavoro che non lavorano per l'impresa per il cliente.

Il personale di un'impresa può rappresentare lo strumento più rilevante per conquistare un vantaggio competitivo ( nel libro "Il marketing dalla A alla Z " di Philip Kotler ).

Ogni incontro deve essere preparato in modo strategico e concluso con un report di sintesi degli argomenti accordati: Il report rappresenta la base di partenza per l'incontro successivo e un qualche cosa di un progetto in costruzione che evolve e crea motivazione e coinvolgimento dei partecipanti .

Il manager è sempre alla ricerca di modelli strategici ma necessariamente con grande dose di pazienza .

Parlando delle emozioni entra in gioco anche una dose di spiritualità delle persone- Prendendo spunto da un libro del Dalai Lama "**L'arte di essere pazienti**" si può arrivare a condividere il pensiero secondo cui " qualsiasi azione positiva può essere distrutta da un solo momento di rabbia" L'antidoto contro la rabbia che viene manifestata in tante occasioni durante la giornata è la **pazienza**. La felicità mentale fa riferimento a uno stato di calma o di stabilità che è il fattore opposto all'infelicità e scontento.

Ogni persona può decidere di non permettere che la propria felicità mentale venga disturbata , perché la condizione di essere infelice e scontento non permette di portare a compimento quanto si desidera, quindi per certi aspetti la tristezza è un sentimento inutile che non porta nessun vantaggio all'individuo; anche se, la tristezza è per certi aspetti fondamentale per elaborare gli eventi spiacevoli che ci accadono, ma ha anche la potenzialità di agire come stimolo al cambiamento: starci in contatto ci consente di farle svolgere la funzione di segnalarci che qualcosa non va, rifletterci e trovare un senso; ma anche di sollecitarci ad un cambiamento teso a raggiungere un equilibrio e un assetto che siano migliori per noi, mostrandoci nuove prospettive prima magari non visibili.

E' sempre importante , anche quando tendiamo a nascondere le nostre emozioni , avere consapevolezza del " contagio sociale" delle emozioni e dell'importanza delle parole e affermazioni.

Nel management strategico entra in gioco anche “ **sapere cosa non si vuole** .Talvolta l’essenza della strategia è scegliere cosa non è da fare e cosa non dire.

Condiviso il pensiero secondo cui contaminiamo con le nostre energie positive, e che le persone felici sono anche persone attive e responsabili.

Perché essere infelici per qualche cosa che può essere rimediato?, e a che serve essere scontenti per qualche cosa per cui non vi è rimedio?

### CAPITOLO 3

#### **SUPERARE LA PAURA -essere coraggiosi quando una voce interna ti spinge a fare un passo avanti**

**Non avere paura di soffrire e saper stare nel disagio – un’attesa non di tempo ma di qualità e di crescita.**

La paura è un meccanismo di difesa e quindi è una emozione primaria che ci aiuta anche a sopravvivere ma verso un futuro desiderato rappresenta un limite .

Per la regolazione delle emozioni abbiamo a disposizione due strategie, una centrata sull’emozione, l’altra centrata sul problema. Ciò è vero anche per la paura. Tanto più se è riferita al proprio mondo interiore, per il quale può essere utile un lavoro più articolato.

Dall’altra parte, le strategie centrate sul problema, riguardano eventi esterni o non completamente dipendenti dalla nostra volontà. In questo caso la paura diventa un importante campanello di allarme: se abbiamo paura di qualcosa, significa che non ci sentiamo in grado di controllare la situazione.

Quello che occorre fare è trasformare la propria paura in un’occasione, sfruttando la debolezza come un punto di forza. Smettendo di concentrare l’attenzione sui punti di debolezza, ma sulle proprie risorse e capacità per creare una situazione propositiva ed assertiva

Si possono provare paure di diversa natura :

***\_ la paura di fallire*** ( può essere superata con l'accrescere delle competenze, capire le proprie potenzialità- ridurre le interferenze interne con consapevolezza delle proprie emozioni)

***\_ la paura di deludere qualcuno***

***\_ la paura del giudizio degli altri***

Legate alla paura ci sono anche emozioni che vengono definite come auto valutative o autocoscienti quali: imbarazzo, vergogna, senso di colpa. Si tratta di manifestazioni emozionali legate agli standard, alle regole e agli obiettivi che noi ci poniamo ogni giorno.

Sono tutte legate a una valutazione del nostro comportamento in una determinata situazione, in cui non ci giudichiamo all'altezza. Se pensiamo che avremmo potuto fare molto di più rispetto alle aspettative degli altri si ha l'imbarazzo, alle nostre aspettative la vergogna o rispetto ai nostri standard morali il senso di colpa.

Spesso queste emozioni sono causa di sentimenti di paura rispetto a eventi che ci troviamo ad affrontare. In questo caso, prima ancora di agire sulla paura, occorre risolvere il problema alla radice, rimuovendo l'emozione auto valutativa che è responsabile della paura stessa. Agendo sull'autostima è possibile attivare un lavoro sinergico atto a non essere preda dell'ansia e della paura.

La paura è nemica del coaching -Il profilo del business coach è proprio orientato anche a dare un apporto di tipo emotivo nel superamento delle paure di fronte ai cambiamenti necessari per passare da un presente a un diverso futuro desiderato.

Il coach può aiutare a rimettere insieme lo spirito organizzativo del team aziendale senza entrare nel merito della pura analisi ma agendo sulle emozioni per aumentare la motivazione organizzativa e in questo si differenzia dal consulente aziendale.

Possiamo agire sulle energie mentali e fisiche perchè non possiamo essere felici sempre e anche l'equilibrio non esiste sempre- Durante il cammino si fatica ma la paura non ci deve paralizzare nelle nostre azioni.

Quando vuoi ottenere qualche cosa che fino ad oggi non sei riuscito a raggiungere, dovrai fare necessariamente fare qualche cosa che fino ad oggi non hai fatto- Quindi superare le paure che ti frenano.

Sviluppare una visione interna sulla gestione della PAURA significa favorire un ampliamento del campo di coscienza. Ognuno può dinnanzi ad un evento scegliere di vivere trasportati dagli accadimenti oppure collaborare con la modalità evolutiva rinnovandosi quotidianamente.

Il genere umano da sempre si confronta con le emozioni che si avvicendano internamente giorno dopo giorno. Nonostante le nuove conoscenze sull'anatomia e fisiologia del cervello ci permettano di comprenderci meglio, ma le emozioni rimangono un mistero. Unanime è la visione che la funzione emotiva sia strettamente connessa alle altre come immaginazione, desiderio, impulso, pensiero e intuizione.

Imparare quanto utile sulle funzioni psicologiche ci permette di disporre di quella conoscenza e di quegli strumenti da utilizzare al bisogno. Conoscere questi strumenti, di cui disponiamo dalla nascita, ci permette di soddisfare il primo precetto della Psicosintesi: "CONOSCI TE STESSO". Un impegno con se stessi per favorire un processo auto educativo utile per evolvere e non involvere.

Quali sono le paure che ci frenano? Per poter rispondere dobbiamo concentrarci sul capire se stessi senza sprecare energie sui fattori esterni che non possiamo controllare, programmando la propria partenza verso obiettivi desiderati valorizzando al massimo il tempo.

Se la decisione è di crescere in qualche aspetto della propria vita , si tratta di chiedersi quali cambiamenti adottare partendo dalle semplici abitudini quotidiane .

Questo concetto espresso dal Dott Filippo Ongaro ,per me molto forte e pienamente condiviso, ci porta a piccoli passi ad aumentare la nostra autostima , a prendere fiducia in noi stessi e a quel punto diventerà più facile prendere una decisione.

La vita è la somma delle proprie giornate che a loro volta sono la somma dei propri pensieri, delle emozioni che si traducono in gesti e in abitudini-

Per raggiungere risultati diversi è necessario cambiare il modo di gestire le, proprie giornate e valorizzare il tempo.

Dare spazio alla propria crescita, credere in se stessi, conoscere le proprie potenzialità, riduce le paura e consente di ottenere migliori performance in vari ambiti di salute fisica e mentale

Proviamo ansia e paura di fronte a situazioni problematiche e questo crea sofferenza –

Abbiamo reazioni di sofferenza di fronte a situazioni esterne spesso incontrollabili quando sono negative e se desideriamo un cambiamento è perché stiamo vivendo queste situazioni.

Quello che fa la differenza è l'equilibrio interiore, più si è centrati e consapevoli più aumenta la capacità di rimanere in equilibrio e lucidi nelle scelte .

Quando abbiamo la mente rivolta al passato viviamo certi tipi di emozioni ( sensi di colpa per certe scelte, rabbia per torti subiti, tristezza per la perdita di qualcuno) quando la mente è rivolta al futuro l'emozione prevalente è la preoccupazione e la paura per qualche cosa che non conosciamo , anche il corpo si attiva con espressioni non verbali come la sudorazione,

diversa respirazione oppure immobilismo, in realtà sta succedendo tutto nella nostra mente.

Paragono la situazione di *disagio* a quando ci troviamo *imbottigliati nel traffico*; quando si viaggia senza ostacoli in autostrada si pensa solo alla meta, ad arrivare in orario, a cosa dobbiamo fare appena arriviamo, poi ad un certo punto ci troviamo imbottigliati nel traffico , e in macchina talvolta non siamo soli ma con altre persone a cui teniamo.

Questa situazione crea sicuramente disagio agli occupanti della macchina, la situazione è penalizzante e talvolta non era evitabile o comunque non prevedibile, in questi casi entra in gioco la nostra reazione emotiva alla situazione che può fare tutta la differenza .

Possiamo imprecare con chi sta davanti , o con chi.... In realtà anche noi siamo parte di quel traffico e anche se imprechiamo , ci arrabbiamo, ci innervosiamo non avremo trovato la soluzione avremo solo contagiato negativamente chi sta con noi.

Se invece manteniamo la calma, accendiamo la radio, ascoltiamo la musica , dopo un po' ragioniamo insieme agli altri cosa fare per gestire al meglio il ritardo.

Ho avuto questo tipo di insegnamento da un dirigente che viaggiando spesso per lavoro di fronte ad ogni imprevisto riusciva a concentrarsi su cosa poteva fare e non su quello che non poteva evitare.

Racconto questo episodio vissuto, durante un viaggio di lavoro all'estero , al mattino uscendo dall'hotel era sparita per furto l'automobile immatricolata la settimana prima.



Con una certa sorpresa ho osservato che con la massima tranquillità ha chiamato taxi per andare alla polizia per la dovuta denuncia, ha prenotato biglietti aereo per il ritorno, avvisato cliente che avremmo posticipato solo di mezz'ora appuntamento.

Provare rabbia e paure non è un'azione è sempre una reazione -L'autocontrollo permette di reagire in modo creativo con un'azione.

#### CAPITOLO 4

#### **ARMONIA DI SE' STESSI : se un aereo è fatto per volare, io per che cosa sono fatta?**

La vita è piena di possibilità , tutte le persone hanno delle risorse interne per vivere meglio in armonia con i propri desideri e valori , per dare una svolta verso il futuro desiderato.

Serve impossessarsi di nuove tecniche del dialogo, essere un coach di se stessi come un sistema operativo per vivere relazioni ottimali in cui si ottiene qualche cosa in più in termini di benessere.

Seguendo un **video del programma TEDX** il relatore si chiedeva proprio di fronte alla paura di volare , ma un aereo è fatto per volare , perché dovrei avere paura ?, e a qual punto veniva da chiedersi : ma io per che cosa sono fatto ?

La nostra natura , cosa ci piace fare lo possiamo scoprire chiedendoci cosa ci appassionava maggiormente quando eravamo bambini, quali erano i giochi che preferivamo, e questo rappresenta un po' la nostra natura che ci portiamo dentro tutta la vita .

Allora mi sono chiesta cosa mi appassionava da piccola, e mi sono sempre appassionata alle matite colorate , ai pastelli , alle tempere colorate , al disegno ,

Disegnavo osservando gli alberi da frutta, mi piaceva molto stare all'aperto in giardino, un libro che ho letto e mi ha lasciato qualche traccia è stato "il barone rampante" di Italo Calvino; porta a pensare anche l'importanza di una visione dall'alto, di un cambio di prospettiva nell'analizzare le situazioni e della tenacia necessaria.

Partendo dagli alberi da frutto, ritorno alla passione per i colori molto importanti, per me anche in ambito professionale, e di comunicazione aziendale e promozionale.

Anche se spesso non ce ne accorgiamo, i colori giocano un ruolo fondamentale nella nostra percezione della realtà e sono in grado di influenzare positivamente o negativamente le nostre sensazioni, le nostre emozioni, i nostri giudizi di valore e quindi anche i nostri processi decisionali.

Conoscere la psicologia dei colori è fondamentale per costruire una brand identity vincente: i colori infatti veicolano informazioni in maniera inconscia e possono anche essere usati per persuadere, influenzando i processi di acquisto.

Da ricerche di mercato risulta che 90% dei consumatori che sceglie di acquistare un prodotto lo fa in base al colore. Da qui l'importanza nella fase di studio del packaging dei prodotti nella scelta anche dei colori, di cui mi occupo da sempre all'interno della mia azienda , ma che ho tralasciato negli ultimi anni per altre priorità da seguire.

Nel marketing con approccio al consumatore importante conoscere i meccanismi inconsci che orientano verso una preferenza nell'acquisto di un prodotto sullo scaffale invece di

una altro, se riusciamo ad intercettare la sfera dei bisogni ( non espressi ) di percezione emotiva .

Nei corsi di grafica pubblicitaria, che mi hanno sempre molto appassionato, il scegliere bene i colori aziendali è fondamentale per costruire la tua brand identity: ogni colore trasmette una sensazione e attiva una determinata area del cervello o sfera emotiva, per questo è anche in grado di trasmettere una determinata immagine della tua azienda.

Le scelte non sono casuali ma frutto di un approfondito studio della psicologia dei colori.

Importante conoscere le caratteristiche principali dei colori più importanti, quali le emozioni che provocano e come scegliere il colore di un logo aziendale in base alla psicologia dei colori.

Ogni colore ha un suo significato perché riesce a veicolare in maniera ancestrale, agendo sull'inconscio individuale e collettivo, una determinata emozione, che ritroviamo anche nei colori di tendenza delle collezioni per diversi target di consumatori .

I concetti comunemente associati ai principali colori :

### **Rosso**

Il rosso è il colore della passione, delle emozioni forti e anche del pericolo: viene comunemente associato a stati di eccitazione e non a caso viene scelto per attirare l'attenzione.

Proprio per queste sue caratteristiche il rosso è scelto da molte aziende di prodotti alimentari (Kellogg's, Coca Cola, Lays e l'italiana Barilla) perché stimola l'appetito e il bisogno di consumo fisico, ma viene usato anche dalle aziende che vogliono trasmettere concetti di audacia, eccitazione e sfida, per esempio Nintendo.

### **Giallo**

Il giallo è il colore dell'energia, dell'ottimismo, della curiosità e dell'innovazione: non a caso è il colore scelto da Ikea e Mc Donald, ma anche da Nikon e National Geographic.

Associato al rosso trasmette potenza e calore, infatti è usato da compagnie petrolifere come Shell e Agip, ma anche da Ferrari e DHL.

Usato su sfondo nero crea una combinazione di colori tra le più impattanti e in grado di attirare l'attenzione.

### **Arancione**

A metà strada tra il giallo e il rosso, l'arancione è il colore dell'energia creativa, dell'intelligenza e del pensiero divergente: non a caso è il colore scelto da Amazon, Mozilla Firefox e VLC Media Player.

Informale e amichevole, l'arancione trasmette anche un senso di intimità e vicinanza emotiva ai consumatori, che si sentono immediatamente legati al brand.

Il colore arancione compare anche nei loghi di bevande energetiche come Gatorade e Energade e nell'intramontabile logo di Fanta, dove viene usato per trasmettere una sensazione di energia e vitalità.

## **Blu**

Il blu è uno dei colori più utilizzati nei loghi istituzionali perché è in grado di veicolare una serie di sensazioni positive: calma, fiducia e benessere.

Il 42% della popolazione mondiale dichiara che il blu è il suo colore preferito: non c'è da stupirsi che sia anche il più utilizzato come logo istituzionale dalle aziende che vogliono trasmettere un senso di serenità e affidabilità ai propri consumatori.

Il blu è molto usato nell'ambito del web: è il protagonista dei colori aziendali di Facebook, Twitter, Telegram, LinkedIn, Skype etc. perché è anche un colore che suggerisce contatto e interazione.

## **Rosa**

Il rosa è il colore delicato e romantico, è da sempre associato all'universo femminile e per questo motivo va usato con cautela, perché rischia di essere frainteso e, soprattutto in alcune sfumature, considerato stucchevole e infantile.

Il rosa è perfetto per la comunicazione di prodotti rivolti alle bambine ma non necessariamente alle donne: ricorda infatti che la maggior parte afferma di preferire il blu e il viola rispetto al rosa.

## **Viola**

Il viola è il colore della creatività, dell'eleganza e della spiritualità: usato per trasmettere sensazioni ben precise legate ai concetti di lusso e scarsità, il viola è utilizzato spesso dalle aziende che producono cosmetici, profumi e alta moda.

In combinazione con il fucsia e il rosa è perfetto per la comunicazione rivolta a un universo femminile.

## Verde

Il verde è il colore dell'ambiente e dell'ecologia e infatti viene utilizzato da tutti i brand che vogliono trasmettere un'immagine eco-friendly e attenta all'ambiente.

Simile al blu per alcuni aspetti, il verde è in grado di veicolare sensazioni positive e di "via libera" per questo viene utilizzato anche da alcune aziende hi-tech come Android e Acer.

Il richiamo alla natura lo rende molto utilizzato anche da aziende che vendono prodotti per animali. Nelle sue tonalità più acide è usato dai centri benessere, mentre in quelle più scure trasmette un senso di fiducia.

## Grigio

Il grigio è il colore che in assoluto viene associato alla tecnologia alla resistenza e alla solidità: nelle sue sfumature argento e acciaio viene usato sia da Apple che da Wikipedia, ma è molto amato anche dalle case automobilistiche perché combina insieme i concetti di forza, resistenza e avanzata tecnologia, tutte caratteristiche che i consumatori ricercano in un'automobile.

## Bianco e Nero

La combinazione di bianco e nero è un classico: trasmette un senso di equilibrio, di minimalismo e di eleganza delle forme, e viene usato da una varietà di brand di settori diversi.

Anche nella ruota delle emozioni di Plutchik la struttura illustra le varie relazioni tra le emozioni umane attribuendo un colore ad ogni diversa emozione



Non potevo concludere questo elaborato senza mettere in evidenza proprio questa ruota a colori che rappresenta anche un po' la nostra vita di tutti i giorni ad emozioni alternate.

La consapevolezza raggiunta oggi è che i sentimenti sono stati d'animo che si provano verso l'esterno, verso gli altri mentre le emozioni sono la parte più intima di ognuno, sono solo nostre e su queste possiamo agire per aumentare le performance personale nella nostra co-esistenza con gli altri in tutti gli ambiti.

Questa tesi è il risultato di tante tappe, di tante fonti, di articoli di giornale , di video , di libri che sono andata a rileggere, di pensieri nei momenti passati in mezzo alla natura ,di nuove relazioni,

Ringrazio i formatori, in particolare Sig. Antonio Caporaso per avermi assegnato il tema delle emozioni da sviluppare e verso le quali ho il desiderio di approfondimento per arrivare ad acquisire quella padronanza che mi permetta di essere e sentirmi come un **coach in incognito**

in ambiente di lavoro, in famiglia e con le amicizie, mi sento in viaggio con il desiderio di godermi il percorso.

Il lavoro può dare un senso di appagamento maggiore se viene inteso anche come un servizio ; quando sentiamo che possiamo contribuire positivamente come persone portando valore alla nostra vita e a quella delle persone che ci stanno intorno, a fianco o di fronte.

### Conclusione

*Passo dopo passo nella conoscenza di se stessi e delle proprie emozioni .*

*Quando decidi di fare un passo avanti devi essere disposto a perdere per un attimo il tuo equilibrio per trovarne uno nuovo verso il futuro desiderato e in questo ci può essere d'auto la figura del coach.*

*Anche quando la libertà di attuare un cambiamento a volte ci fa sentire persi, dobbiamo trovare il coraggio di agire, con carattere e sempre con coscienza.*

*La felicità non è un momento, è un sapere che ti può accompagnare ogni giorno per una vita ricca  
.....di*

*emozioni positive.*

Marzia Negrisoni

**Bibliografia :**

INTELLIGENZA EMOTIVA di Daniel Goleman

IL MARKETING DALLA A ALLA Z di Philip Kotler

MANAGEMENT STRATEGICO di Danilo Zatta – HOEPLI

L'ARTE DI ESSERE PAZIENTE Dalai Lama

Video corsi \_ AVVIA IL CAMBIAMENTO \_ dott. Filippo Ongaro

Video corsi \_ TEDX \_ D.ssa Diana Wais

