

Comprendere e gestire le emozioni Uno strumento al servizio dell'HR

Nasce la versione italiana dell'*Atlante delle Emozioni*. Si tratta di uno strumento interattivo ideato per aiutare a diventare maggiormente consapevoli dei propri vissuti interiori e per acquisire supporti utili per gestire in modo efficace le nostre reazioni emotive. A renderlo disponibile in Italia (è già utilizzabile sul web) è stata I&G Management, società di consulenza e formazione manageriale con 30 anni di esperienza e punto di riferimento in Italia nelle competenze emotive. "L'*Atlante delle Emozioni* nasce dal desiderio del Dalai Lama di creare una mappa delle emozioni per aiutare tutti noi a sviluppare una 'mente calma' e più consapevole dei nostri vissuti emotivi e delle reazioni a essi connesse", racconta Diego Ingrassia, CEO di I&G Management. Dietro il progetto ci sono però anche Paul Ekman – "psicologo e ricercatore, massimo esperto mondiale della comunicazione non verbale legata alle emozioni e amico di lunga data del Dalai Lama" – e la figlia Eve, in qualità di "esperta dello sviluppo della consapevolezza emotiva". "L'*Atlante delle Emozioni* vuole essere una bussola che ci guida nel mondo delle emozioni e che ci consente di comprendere come vengono innescate, cosa avviene nel nostro corpo a livello fisiologico quando siamo in balia di un'emozione, qual è la risposta comportamentale che ne può derivare e come esercitare maggiore controllo sui fattori scatenanti", continua Ingrassia.

Leva per generare benessere

L'*Atlante delle Emozioni* condensa le più aggiornate ricerche psicologiche sul tema delle competenze emotive, riportando i risultati che trovano l'accordo dell'88% della comunità scientifica. "Nella fase iniziale del progetto è apparso necessario creare un dizionario comune in grado di identificare e definire le emozioni a livello verbale", prosegue il CEO di I&G Management. "Saper attribuire correttamente un nome agli stati emotivi rappresenta infatti il primo fondamentale passo per poterli riconoscere e per discriminarli in base alla loro famiglia di appartenenza". Nell'*Atlante delle Emozioni* vengono descritte cinque grandi famiglie di emozioni, con le relative sottocate-

gorie: paura, gioia, rabbia, disgusto e tristezza. "Avvalendosi di questo strumento, si impara a nominare le emozioni nel modo corretto, partendo dai segnali fisiologici e comportamentali e ad apprendere strategie utili a migliorare i propri rapporti".

Il primo passo per giungere alla consapevolezza emotiva è infatti "saper descrivere come ci si sente e identificare l'elemento (la persona, la situazione, il ricordo, la percezione, ecc.) che ha generato il nostro stato emotivo". Poi bisogna "osservare le nostre reazioni": "A volte è difficile avere il controllo delle nostre reazioni comportamentali e comprendere se la nostra risposta sarà costruttiva o distruttiva. Se riconosciamo le emozioni nel momento in cui si manifestano e siamo in grado di comprendere quando la loro intensità diventa disadattiva, allora possiamo migliorare il nostro benessere. In questo modo possiamo ritardare la nostra risposta comportamentale, cercando di renderla coerente e funzionale al contesto in cui ci troviamo", argomenta Ingrassia.

L'*Atlante delle Emozioni* non è però un prodotto cartaceo, bensì uno strumento digitale, fruibile online gratuitamente. Perché questa scelta? "In questo modo tutti possono averne accesso", dice il manager. "Lo spirito di questa iniziativa è rendere disponibili tali competenze a tutti coloro che decidono di avvicinarsi e approfondire questa materia, prima di intraprendere, se vorranno, un percorso di formazione specifico". Obiettivo che si è data I&G Management, in qualità di partner di Paul Ekman International, è stato proprio quello di "divulgarlo e renderlo operativo in Italia", impegnandosi a "mantenerlo costantemente aggiornato con le nuove ricerche nel campo dell'intelligenza emotiva".

Diventare manager migliori

L'*Atlante delle Emozioni* è stato pensato per aiutare soprattutto gli insegnanti, come spiega Ingrassia. "Già dai primi anni di scuola i bambini dovrebbero essere educati alle emozioni e allo sviluppo dell'intelligenza emotiva, al fine di rafforzare la loro si-



Diego Ingrassia, CEO di I&G Management

curezza nell'affrontare le relazioni, ma anche per prevenire comportamenti devianti o disturbi della sfera emotiva. Comprendere tutto ciò può aiutare a sviluppare una comunicazione empatica capace di disinnescare le emozioni distruttive e dirigerle verso emozioni e comportamenti più funzionali". Tuttavia, l'educazione alle emozioni non è da riservarsi solo ai bambini, ma ci riguarda tutti, sia nella vita privata che in quella professionale. E per i manager può essere un valido alleato nella vita (lavorativa) di tutti i giorni. "L'*Atlante delle Emozioni* può rappresentare un tool importante per iniziare a sviluppare la propria intelligenza emotiva. Essere emotivamente intelligenti significa ascoltare in modo attivo, osservare l'altro, saper leggere le manifestazioni emotive o i tentativi di mascherarle. I manager che hanno sviluppato la propria intelligenza emotiva sono abili nel mediare i conflitti, perché in grado di cogliere gli umori all'interno del team, di tradurli in esigenze inesprese e di supportare la squadra nel raggiungimento degli obiettivi". Oggi, infatti, al manager non è più richiesto (solo) di "elaborare strategie di business efficaci da far attuare ai propri collaboratori", ma serve andare oltre. "Ciascun collaboratore è innanzitutto una persona, con la propria storia, le proprie caratteristiche, i propri valori e le proprie emozioni; se il manager non riesce a individuarle, comprenderle e gestirle, difficilmente riuscirà a portare a termine un lavoro soddisfacente", conclude Ingrassia.

<http://atlasofemotions.org/>