Foto di Rachapol

Empatia

Voce del dizionario delle abilità dell'intelligenza emotiva

L'empatia è una premessa biologica.

Ciò significa che tutti noi abbiamo la capacità di essere empatici.

Già Adam Smith, nel 1752, scriveva in merito all'empatia:
"Nemmeno il più gran furfante, il più incallito trasgressore delle leggi della società ne è del tutto privo"[18].

Giacomo Rizzolatti, il ricercatore italiano che ha "scoperto" i neuroni specchio afferma:
"Non costituiremmo le nostre relazioni empatiche ed interpersonali senza i neuroni specchio.

Il loro venir meno o la scarsa capacità di attivarsi possono produrre differenti livelli di patologia e di deficit mentali"[19].

La conclusione è che abbiamo capacità naturali per essere empatici, queste capacità naturali possono rafforzarsi con l'esercizio.

La statua dedicata a Adam Smith nella città dove insegnò, Glasgow. (foto di TellyVision)

trasFormazione

La capacità di "mettersi nei panni" degli altri è essenziale per il manager, l'imprenditore, ma anche per il venditore

Saper "leggere" quello che comunicano le emozioni dei collaboratori, dei fornitori e dei clienti dà un notevole margine di competizione

Ma comprendere i meccanismi dell'empatia serve anche per riuscire a comunicare meglio usando le nostre emozioni come veicolo delle nostre idee

"... l'empatia è una condizione fondamentale, alla base della nostra natura, ma l'empatia non si accende o si spegne come fosse l'interruttore della luce"

Giacomo Rizzolatti

neuroscienziato, i suoi studi sulle basi biologiche dell'azione rivoluzionano il panorama delle neuroscienze cognitive Nel 2014 vincitore del Brain Prize

Formazione per leader e manager

Intelligenza emotiva e competenze relazionali

Motivazione, Energia Entusiasmo

Empatia

Empatia, istruzioni per l'uso in impresa

sessioni di formazione 2019:

2 luglio

10 dicembre

2 ore (19:30-21:30)

Formatore: Marco Silvio Jäggi

Quota di iscrizione: 195 Chf

Cette manifestation est accréditée FPH 12.5p Fédération Pharmaceutique Helvétique FPH

Centro di formazione
via Stazione 46
6987 Caslano
Svizzera
(700m dalla Stazione)

Iscrizioni:
www.tommaso.education
+41 (0)79 431 85 01
marco@georgia-crm.com

una produzione
Tommaso

L'empatia è il necessario presupposto per essere emotivamente intelligenti. Daniel Goleman scrive: "La chiave per comprendere i sentimenti altrui sta nella capacità di leggere i messaggi che viaggiano su canali di comunicazione non verbale: il tono di voce, i gesti, l'espressione del volto, e simili."[20]
Questa capacità di lettura è essenziale per essere consapevoli.
Su quest'ultimo punto, John Case Nemiah affermò che comprendere i sentimenti di chi interagisce con noi è più utile che capire le parole che ci rivolge, dichiarando che chi è emotivamente sordo è affetto da una particolare patologia: l'alessitimia.[21]

Empatia, perché è indispensabile?

Essere empatici aiuta di più che avere un QI superiore alla media:
"Nei test eseguiti su 1011 bambini, i soggetti con attitudine a leggere i sentimenti espressi in modo non verbale erano fra i più amati dai loro compagni, e al tempo stesso quelli emotivamente più stabili. Questi soggetti avevano inoltre un rendimento scolastico migliore, anche se, in media, il loro QI non erano più alti di quelli di bambini meno abili nella lettura dei messaggi non verbali – il che dimostra come l'empatia faciliti il buon rendimento scolastico, oppure che porti gli insegnanti a preferire i soggetti empatici agli altri"[22].

Nelle relazioni sociali, saper leggere le emozioni del nostro interlocutore e saper rispondere coerentemente è indispensabile.

L'empatia, applicata consapevolmente, è l'abilità di base dell'intelligenza emotiva. Essere intelligenti emotivamente evita errori che mettono in gioco

trasFormazione

Essere consapevoli delle proprie emozioni ed intercettare quelle degli altri è un traguardo irrinunciabile per chi deve creare e mantenere relazioni costruttive con colleghi, clienti, familiari e amici

La consapevolezza è essenziale per cogliere le correnti emotive esistenti tra le persone riuscendo a potenziare quelle positive e neutralizzare quelle distruttive

"La consapevolezza, cioè la capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui esso si presenta, è la chiave di volta dell'intelligenza emotiva

... è l'abilità fondamentale ed uno dei suoi segni distintivi è quello di saper vedere una situazione di vendita dal punto di vista del cliente per aiutarlo a riuscire nel suo intento"

Daniel Goleman

"Lavorare con intelligenza emotiva"

Laurea in psicologia ad Harvard Ha scritto a lungo sul New York Times di temi concernenti la neurologia e le scienze comportamentali

Formazione per leader e manager

Intelligenza emotiva e competenze relazionali

Motivazione, Energia Entusiasmo

Consapevolezza

Consapevolezza, istruzioni per l'uso in impresa

sessione di formazione 2019:
1 ottobre
2 ore (19:30-21:30)
Formatore: Marco Silvio Jäggi
Quota di iscrizione: 150 Chf

Cette manifestation est accréditée FPH
12.5p
Fédération Pharmaceutique Helvétique FPH

Centro di formazione
via Stazione 46
6987 Caslano
Svizzera
(700m dalla Stazione)

Iscrizioni:
www.tommaso.education
+41 (0)79 431 85 01
marco@georgia-crm.com

una produzione
Tommaso

negativamente le relazioni, anzi permette di aumentare il capitale emotivo che ci lega agli altri, singoli o gruppi.

Il capitale emotivo è un ingrediente primario della ricetta dell'eccellenza personale e professionale.

Immagine di frankie's

Consapevolezza

L'empatia esercitata è un prezioso, meraviglioso strumento per essere consapevoli.

Si riesce ad applicarla bene se si è attenti.

La fonte di distrazione che non ci permette di "essere attenti" è data dalle nostre emozioni:
"Per essere empatico il soggetto deve essere abbastanza calmo e ricettivo da poter captare i sottili segnali emozionali emessi da un'altra persona e mimarli nel proprio cervello emozionale"[23].

Quindi la "consapevolezza" è necessaria per essere empatici, non è da applicare solo verso gli altri, per riuscire ad attivare l'empatia e cogliere le loro emozioni, ma è soprattutto introspettiva, per saper intercettare e governare

Foto di wavebreakmedia

le nostre emozioni.

Le tecniche di consapevolezza, come la coscienza del respiro, ci aiuteranno ad evitare di cadere nello stato di "sequestro emotivo"[24] e quindi di intaccare, forse rovinosamente, il nostro capitale relazionale.

Empatia, lo strumento

Daniel Goleman[25] individua tre tipi di empatia:

1) **Empatia cognitiva**: Comprendiamo razionalmente quello che gli altri provano. Questo tipo di empatia ci permette di assumere il punto di vista dell'altro, mantenendo il controllo delle nostre emozioni.
2) **Empatia emotiva**: Vibriamo come le persone sentendo quello che sentono loro. Piangiamo con loro.
3) **Empatia attiva**: Lavoriamo per soluzioni utili per gli altri, ci preoccupiamo del loro benessere.

L'allenamento all'uso della capacità empatica è essenziale.

Come per quasi tutte le nostre capacità anche l'empatia richiede la padronanza dello strumento.

Sia che vogliamo cogliere i sentimenti altrui, sia che vogliamo dare forza alle nostre affermazioni, la capacità di cogliere i sottili segnali che ci arrivano dagli altri è essenziale, è un vantaggio sia in ambito delle relazioni personali che professionali.

Saper cogliere le emozioni dei gruppi di persone è una competenza sociale particolarmente ricercata.

In ambito professionale, l'empatia è un elemento indispensabile per fidelizzare i clienti, risolvere i conflitti interpersonali o di gruppo. È l'abilità indispensabile per la leadership. Non si è veri leader se non si mostra empatia.

Marco Silvio Jäggi