

API-DONNE E UN LIBRO PER ESPORARE LE EMOZIONI

CONTA L'INTELLIGENZA EMOTIVA PER GESTIRE L'ANSIA E LO STRESS

Anche le aziende usino strumenti per valutare i talenti

E' stato un incontro, che è servito a scoprire ed esplorare la nostra intelligenza emotiva, quello organizzato da ApiD e dalla sua presidente **Marina Scavini**, che ha avuto per protagoniste **Chiara Passilongo** e il suo romanzo "La parabola delle stelle cadenti" e la giornalista **Maria Cristina Caccia**. Dando voce ai personaggi del romanzo si è parlato di scrittura e di quanto essa sia uno strumento prezioso di esplorazione della emozioni. Proprio così. Molteplici studi sull'intelligenza hanno oramai confermato che in un'ottica di competenze professionali e di talentuosità lavorativa, ognuno di noi possiede delle intelligenze, intelligenze multiple, appunto che permettono di esprimere con maggiore facilità e padronanza



Chiara Passilongo, Marina Scavini e la copertina del libro

alcune attività cognitive che caratterizzano il nostro modo di comportarci al lavoro. "La parabola delle stelle cadenti" è infatti la storia di una famiglia del Nordest, del difficile rapporto tra un padre autoritario e un figlio che vuole seguire le proprie aspirazioni. Ecco allora che l'intelligenza emotiva conta forse più del QI, il quoziente intellettivo,

che è fisso dall'adolescenza, più della competenza, più della cultura, per determinare la riuscita nel lavoro. Questo perché l'intelligenza emotiva agisce e influisce sul saper essere e sul saper relazionare. La capacità di gestione dell'ansia e dello stress in situazioni critiche, lavorare per priorità, decidere in condizioni di incertezza, auto motivarsi ed



auto stimarsi, così come la capacità di saper lavorare in gruppo, ascoltare e capire i sentimenti altrui, sono qualità fondamentali per poter equilibrare aspetto emotivo e razionale e per sapersi inserire ed agire in molteplici contesti. Vale anche per le aziende, che nelle fasi di valutazione dei propri talenti, dovrebbero mettere in atto tutta una serie di strumentazioni che permettano loro di cogliere non solo la professionalità "tecnica" che la risorsa sa esprimere al lavoro, ma anche e soprattutto la capacità saper governare le emozioni nella gestione della complessità. Tutto attraverso 5 parole: motivazione, empatia, capacità di socializzazione, consapevolezza e padronanza di sé.