



# Intelligenza Emotiva nel Peer Mentoring



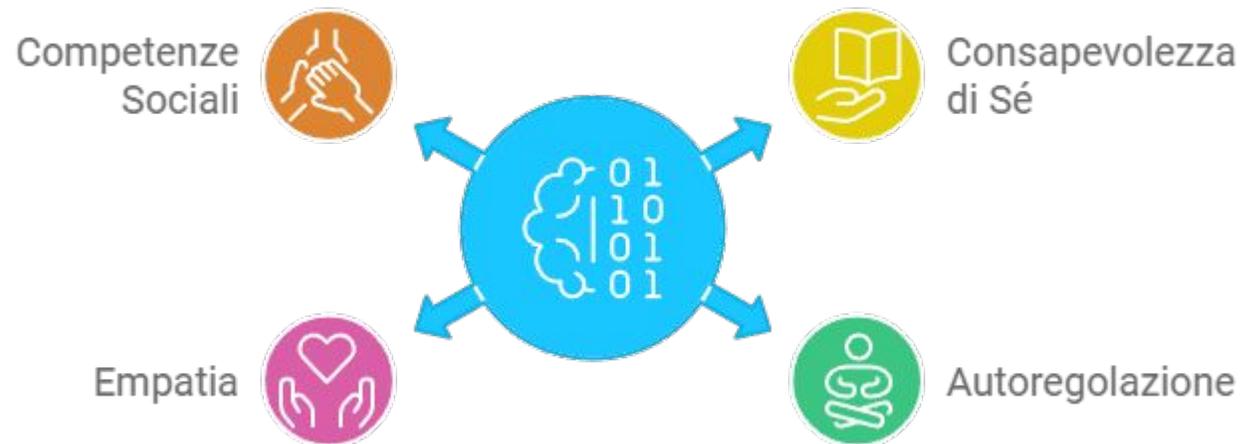
Empatia



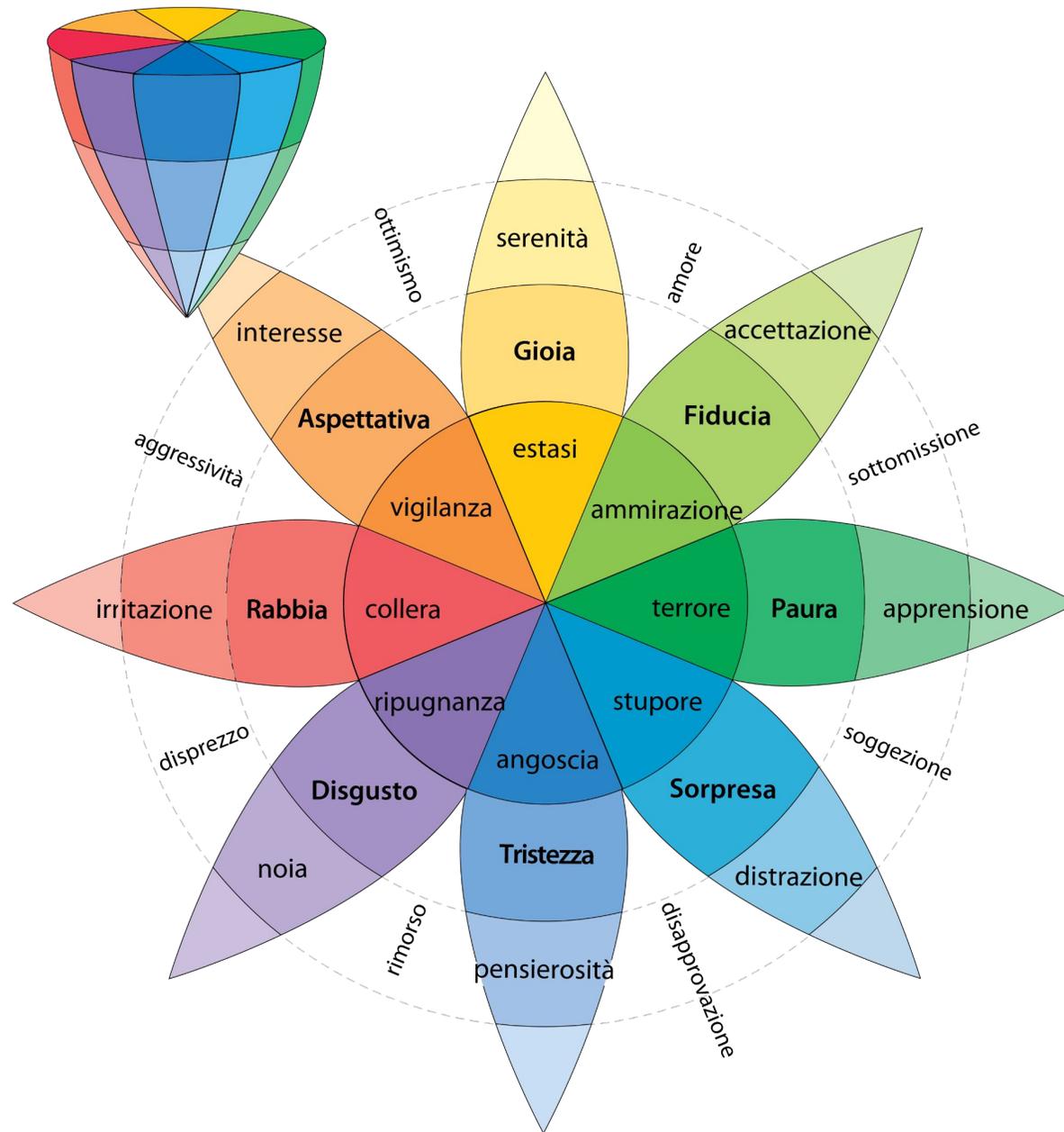
Creatività

# Cosa è l'intelligenza emotiva?

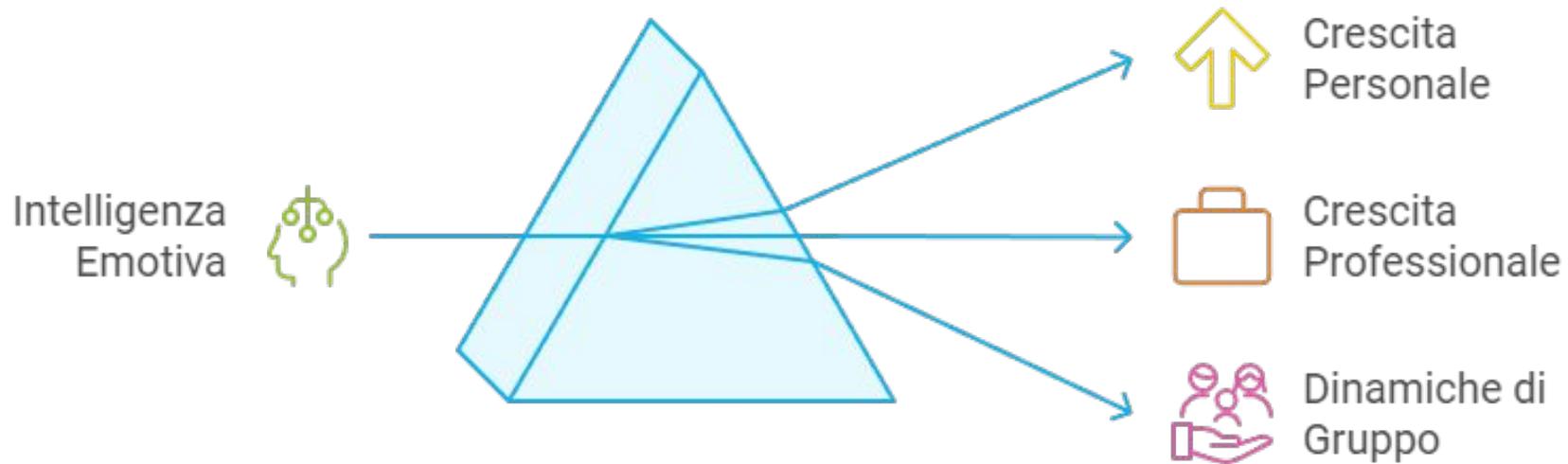
- L'intelligenza emotiva, o EQ, è la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni, oltre a riconoscere e influenzare le emozioni degli altri.
- È una competenza fondamentale per migliorare la comunicazione, costruire relazioni più forti e affrontare le sfide in modo efficace.



# La ruota delle emozioni (Robert Plutchik)

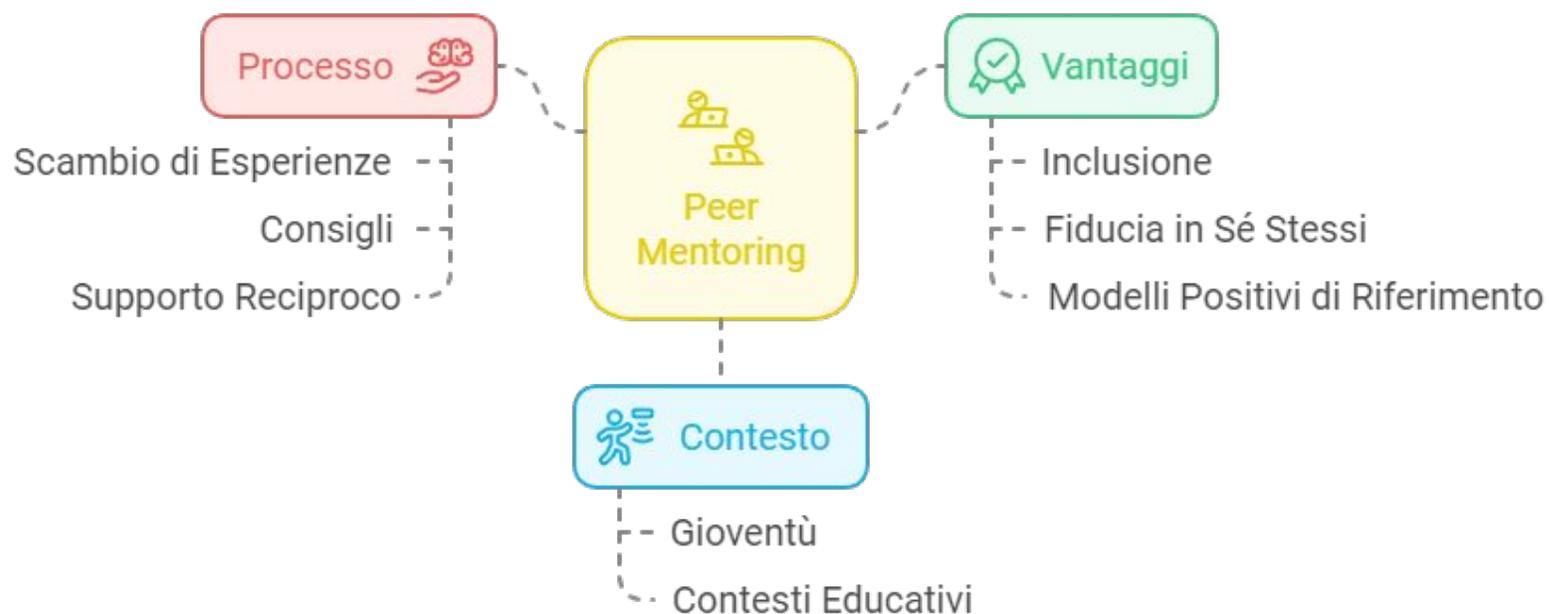


# A cosa serve l'intelligenza emotiva?



# Cosa è il Peer Mentoring ?

- Un processo in cui le persone imparano dagli altri attraverso lo scambio di esperienze, consigli e supporto reciproco.
- Un ambiente di apprendimento più informale e confidenziale rispetto ai metodi di insegnamento tradizionali.
- Condivisione di esperienze comuni che facilita la comunicazione e il senso di comprensione reciproca.





# Parliamo di EMPATIA

Empatia significa mettersi nei panni degli altri, comprendere le loro emozioni e reagire in modo appropriato, provando una connessione emotiva che favorisce il supporto e la comprensione reciproca.

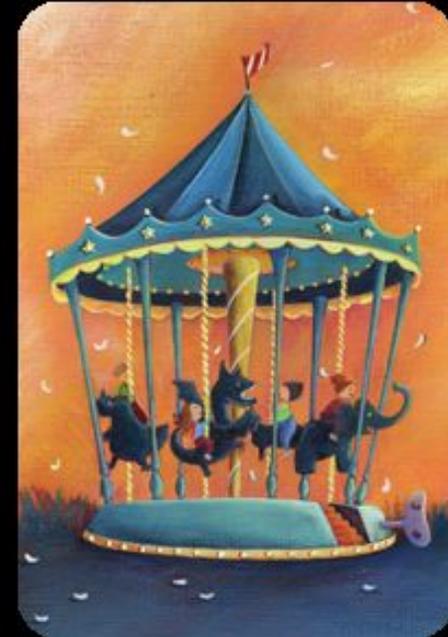
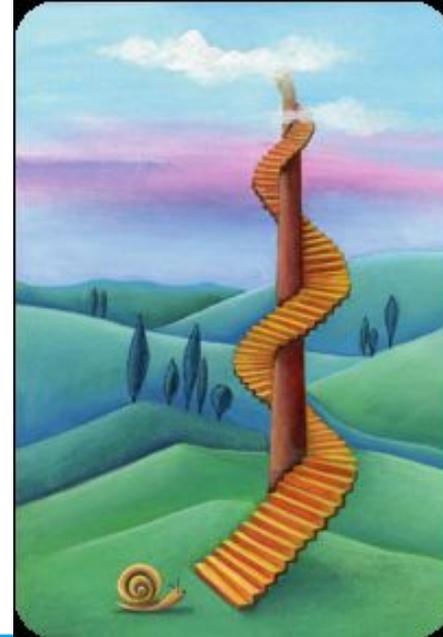
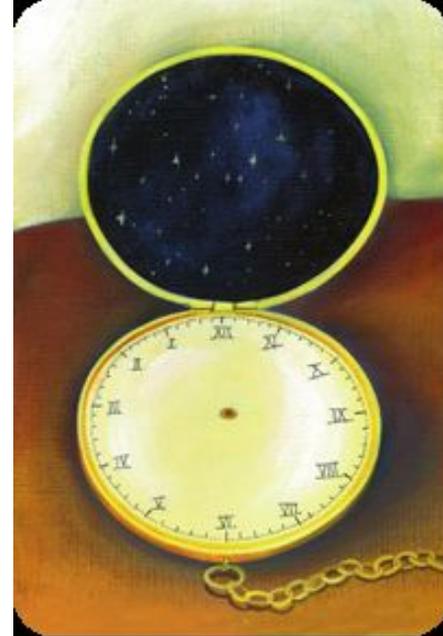


# Activity 1: DIXIT

a) Come mi sento adesso, in questo momento?

b) Chi vorrei essere? ( sogni, aspirazioni)

c) Di cosa ho paura?



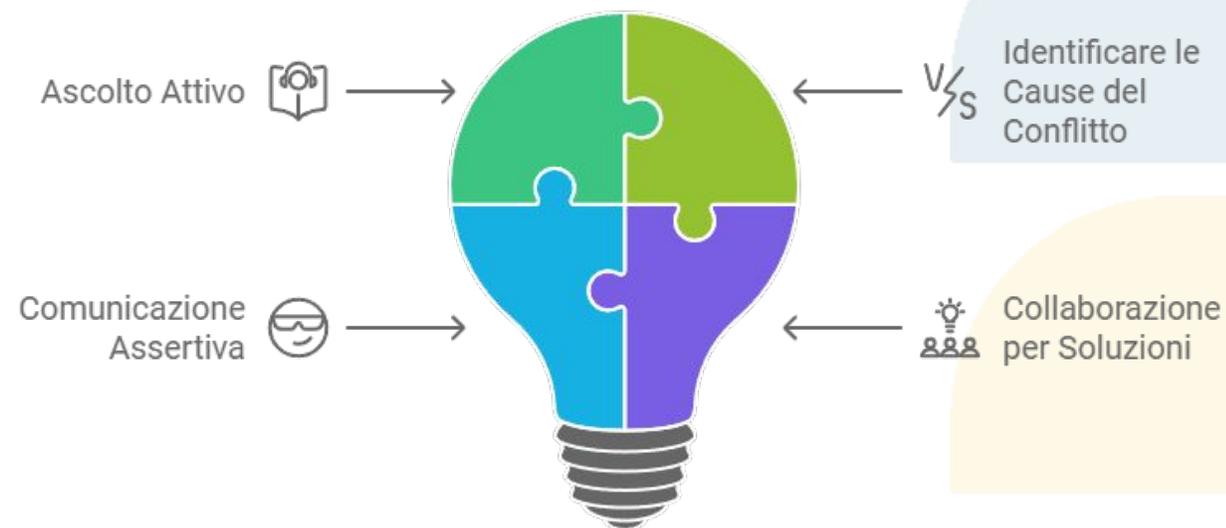
## Cos'è un Conflitto?

- Un conflitto è una divergenza di opinioni, interessi o bisogni tra due o più persone.
- Può derivare da malintesi, differenze di personalità o competenze, e mancanza di comunicazione.

## Tipi di Conflitti:

- Interpersonali: Tra due o più individui.
- Intrapersonali: All'interno di un individuo, come il conflitto tra desideri e valori personali.
- Collettivi: Coinvolgono gruppi o team e possono influenzare l'intero gruppo.

## Tecniche per una Risoluzione Efficace dei Conflitti



# Attività 2: Role-Play



# Parliamo di Creatività

- La creatività può essere definita come la capacità di trovare soluzioni nuove e inaspettate a problemi esistenti. È l'abilità di vedere le cose da una prospettiva diversa, individuare connessioni nascoste e trasformare idee astratte in soluzioni concrete.
- Un ambiente emotivo positivo favorisce la creatività, stimolando la curiosità e la voglia di esplorare nuove possibilità.
- Emozioni come la curiosità, la passione o persino la frustrazione possono diventare motori di idee originali, trasformandosi in carburante per la creatività.
- Un pensiero rigido o la paura di fallire possono bloccare la creatività.



# Attività 3: Crazy 8

8 Minuti- 8 Oggetti- 8 Utilizzi





Co-funded by  
the European Union