



Podcast 01

Introduzione alla IE: che cos'è l'intelligenza emotiva & i suoi 4 pilastri, la IE nell'attività fisica & nell'espressione corporea

Questo podcast è un'introduzione all'EI: cos'è l'intelligenza emotiva e i suoi 4 pilastri, EI nell'attività fisica e nell'espressione corporea.

L'intelligenza emotiva è la capacità di diventare consapevoli delle proprie emozioni e delle emozioni degli altri, di gestire e utilizzare queste abilità per dirigere i propri pensieri e azioni. Le competenze emotive si applicano costantemente alla vita personale e lavorativa, è un processo in continua evoluzione nella nostra vita. Questo processo di apprendimento delle competenze emotive è chiamato: educazione emotiva e si avvicina a uno stato di salute emotiva. La salute emotiva è benessere emotivo, per raggiungere lo stato d'animo che ci permette di svolgere la nostra vita quotidiana con sufficiente motivazione, tranquillità ed efficienza. In effetti, l'attività fisica e l'espressione corporea sono state uno strumento per la salute emotiva per molti. Perché la salute emotiva e fisica sono strettamente correlate.

Quando parliamo del ruolo delle emozioni nell'attività fisica e nell'espressione corporea, dobbiamo differenziare due aspetti:

1 il contributo allo sviluppo intrapersonale -la nostra visione e comprensione di noi stessi e dello sviluppo interpersonale che ha a che fare con la propria relazione con gli altri:

-rafforzamento delle competenze, come il concetto di sé, l'autostima, l'autodeterminazione, la gestione delle proprie emozioni.

2 e lo sviluppo interpersonale - che ha a che fare con il rapporto con gli altri:

- abilità come essere in grado di esprimere empatia e comunicare con successo con gli altri.

Attraverso il miglioramento di questo insieme di competenze, le donne a rischio di esclusione sociale saranno in grado di emanciparsi.

Migliorando la propria immagine di sé attraverso l'allenamento del corpo e della mente, rendendo visibile la loro capacità di miglioramento e creando un'immagine più ampia di sé del loro potenziale possono aprire la porta a un maggiore benessere dentro di sé e una rappresentazione più forte dei propri obiettivi e interessi verso gli altri.

Come valutare l'evoluzione di queste qualità?

Attraverso le loro competenze intrapersonali e interpersonali: Comunicazione Rispetto Empatia Lavoro di squadra Consapevolezza degli stati interiori della mente Consapevolezza delle intenzioni, delle motivazioni, dei temperamenti e dei desideri Capacità di autodisciplina, autocomprensione e autostima.

Le Competenze intrapersonali: si potrebbe osservare se i partecipanti hanno sviluppato: confidenza personale, l'immagine di se stessi, la valutazione delle proprie qualità, il controllo dei loro impulsi e la gestione delle emozioni

Competenze interpersonali: dovremmo chiederci se i nostri partecipanti Hanno aumentato la loro capacità di comprendere le emozioni degli altri. Sono migliorati nella gestione delle situazioni dal punto di vista dell'empatia?





Ad esempio, sono diventati più: introspettivi (osservano e riflettono sui propri comportamenti ed emozioni)? preoccupati per gli altri e cercano di aiutarli, tendono a condividere, ad esempio, oggetti personali, esprimono chiaramente come si sentono hanno un hobby o un passatempo ma ne parlano poco.

