



Podcast 02

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

Ciao a tutti, in questa parte del podcast su un'introduzione all'EI: cos'è l'Intelligenza Emotiva e i suoi 4 pilastri, l'EI nell'attività fisica e nel linguaggio del corpo, parleremo di questioni chiave e strategie per lavorare sull'educazione emotiva.

Una delle questioni chiave è che le donne stesse a rischio di esclusione devono essere le prime a vedere la loro evoluzione e comprendere la dimensione del cambiamento. La volontà di cambiare non è solo una questione fisica, ma anche mentale.

L'empowerment richiede fiducia in se stessi e un modo è quello di osservare prove visive e tangibili:

Per quanto riguarda i cambiamenti fisici e mentali: essere a diretto contatto con i cambiamenti attraverso i sensi: vedere l'evoluzione del corpo, comprendere le scelte fatte, evoluzione nelle relazioni sociali. Ascoltare i cambiamenti dagli altri può rendere tutto ciò più visibile per le donne.

C'è un fattore di rischio coinvolto in questo lavoro, che sono quelle sessioni di auto-empowerment a breve termine che promettono enormi cambiamenti in breve tempo. Le motivazioni degli individui partecipanti saranno grandi per vedere un cambiamento rapido e significativo, anche se non realistico. È possibile creare illusioni nell'evoluzione: un cambiamento temporaneo per un breve periodo di tempo che svanisce rapidamente. Questo può lasciare gli individui con un senso di fallimento.

La responsabilità etica dei leader del gruppo è significativa nel non promettere eccessivamente i potenziali benefici delle loro sessioni al fine di massimizzare l'interesse. Piuttosto, stabilire aspettative realistiche, fornire supporto per un automonitoraggio realistico e consentire la prospettiva di uno sviluppo non lineare è l'imperativo per migliorare tutti gli aspetti del loro concetto di sé verso un futuro migliore.

Diverse strategie sono proposte per lavorare sull'educazione emotiva attraverso lo sport: come il lavoro teorico-pratico, le valutazioni oggettive e le riflessioni. Il lavoro teorico-pratico comprende una parte teorica sulle attività e le tecniche.

La parte teorica comprende: spiegare gli obiettivi della sessione, il tipo di attività da svolgere (riscaldamento, posture, ecc.), le funzioni di ogni movimento e un'altra parte del tempo (pratica) dedicata all'esplorazione delle emozioni.

In ogni dinamica, le donne a rischio di esclusione sociale devono prestare attenzione ai loro sensi, per introspezione sulle loro sensazioni ed emozioni dalla dinamica.

L'identificazione di sensazioni ed emozioni in situazioni concrete (in una postura yoga, un movimento di danza, ecc.) può aiutare a riflettere su se stessi e a conoscersi meglio.

Analizzare la situazione e le emozioni può aiutare a intraprendere azioni non impulsive e ad un migliore controllo delle emozioni e della stabilità emotiva.

