Mappa mentale

# Intelligenza emotiva nella leadership

## Cos’è l’intelligenza emotiva

- L’intelligenza emotiva è la capacità di percepire
- Un punto essenziale: intelligenza emotiva non significa...

## I pilastri dell’intelligenza emotiva

- 1. Consapevolezza di sé
- 2. Autoregolazione
- 3. Motivazione
- 4. Empatia

## Perché l’intelligenza emotiva è decisiva nella leadership

- Sotto pressione, i leader con bassa intelligenza emotiva...
- Inoltre lo stato emotivo di un leader è contagioso: un team...

**Intelligenza emotiva nella leadership**

## Segnali di bassa e alta intelligenza emotiva

- Bassa: reagire d’impulso, prendere le critiche sul personale
- Alta: riconoscere la propria emozione prima di agire

## Come sviluppare l’intelligenza emotiva

- Dai un nome a ciò che senti
- Crea pause prima di reagire
- Metti in discussione la tua interpretazione
- Chiedi feedback

## Domande frequenti

1. Intelligenza emotiva significa controllare le emozioni?
2. Si può sviluppare l’intelligenza emotiva da adulti?
3. Qual è il pilastro più importante dell’intelligenza emotiva?

**Da ricordare**

I pilastri dell’intelligenza emotiva, perché è decisiva per una leadership efficace e come un test gratuito rivela il tuo livello attuale.

Autore: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br