

PROFESSIONI

Le competenze trasversali personali: l'intelligenza emotiva

di Maatmox

Un buon professionista, oltre che essere tecnicamente preparato, deve riuscire a **scindere e a controllare le proprie emozioni**, senza farsi coinvolgere e far trasparire, incidendo sui terzi, i propri stati d'animo.

Quante volte nella propria vita professionale si sono riversate tensioni e malumori sul cliente successivo quando, al contrario, il vero destinatario avrebbe dovuto essere quello precedente che ci ha irritato o indisposto?

Professionalmente, come molto probabilmente anche nella vita privata, si dovrebbe cercare di lavorare per **comportamenti stagni**, creando una sorta di camera asettica in cui raffrontarsi con la singola persona, senza portarsi dietro gli strascichi di precedenti incontri lavorativi.

A dirsi è facile, ma a mettersi in pratica no.

Del resto le emozioni sono parte integrante dell'essere umano e ne influenzano azioni e reazioni. L'assenza di emozione comporterebbe un'assenza anche di passione e coinvolgimento, inteso in senso positivo, nella propria vita lavorativa, tuttavia, esse devono essere controllate per trasformarsi in energia positiva.

In un contesto professionale, **lo stato emotivo è molto importante** poiché induce cambiamenti fisici e mentali che influenzano la *performance* professionale, con la conseguenza che risulta di fondamentale importanza riuscire a influire e controllare, nei limiti del possibile, i suoi effetti. Ad esempio, uno studio riportato su *Forbes*, dimostra che le situazioni lavorative e personali stressanti tendono a diminuire l'energia e la motivazione. Quando le emozioni prendono il sopravvento diventa difficile essere razionali e lavorare in modo ottimale.

A questo proposito, **le competenze trasversali personali includono quelle abilità necessarie per gestire sé stessi e le proprie emozioni** (intelligenza emotiva), e l'impegno verso il proprio lavoro. L'intelligenza emotiva è la capacità di riconoscere e regolare i propri stati emotivi. Tali abilità permettono di rispondere a domande quali: Come vengono gestite le emozioni? Come si reagisce a critiche e/o fallimenti? Si può mantenere la calma e valutare le azioni correttive da implementare?

Sviluppare la propria intelligenza emotiva influisce positivamente anche per quanto riguarda l'impegno professionale. Infatti, la consapevolezza personale facilita la comprensione dei ruoli, delle relazioni e degli obiettivi all'interno della sfera lavorativa. Inoltre, la gestione dei propri

stati emotivi aumenta la capacità di comprendere punti di vista differenti e quindi di adattarsi a situazioni di cambiamento.

La formazione esperienziale ha come obiettivo quello di sviluppare la categoria di competenze trasversali personali, insieme alle altre tre macrocategorie di competenze trasversali (organizzative, relazionali e cognitive). Attraverso attività che richiamano possibili situazioni lavorative, i partecipanti sono attivamente coinvolti e sperimentano "giocosamente" le proprie reazioni emotive. Il facilitatore ha poi il compito di aiutarli a riflettere sull'esperienza vissuta, aumentando la consapevolezza personale di ognuno.

Il *canyoning*, per esempio, è una delle attività più indicate per lo sviluppo delle competenze trasversali personali, infatti, aiuta a superare le condizioni di disagio o *stress* valorizzando l'importanza del proprio autocontrollo. Questa metafora dell'orientamento all'obiettivo, fondamentale in ambito lavorativo, aumenta la capacità di impegnarsi con energia, nonostante il raggiungimento dei propri obiettivi possa sembrare difficoltoso.

Gestire le proprie emozioni e saper attingere alle proprie risorse interiori è fondamentale in situazioni stressanti, per esempio quando i risultati tardano ad arrivare o quando si vivono dei conflitti. La formazione esperienziale può quindi essere considerata una palestra dove i partecipanti imparano a rimanere stabili e centrati a dispetto delle difficoltà.

Formazione Esperienziale

- ▶ **L'ARTE DI GESTIRE IL TEMPO E LE PRIORITÀ**
- ▶ **PADRONI DEL CAMBIAMENTO**
- ▶ **VENDERE LE PROPRIE COMPETENZE**