



Co-funded by
the European Union

COMPETENZE INTERPERSONALI

INTELLIGENZA EMOTIVA MODULO DI FORMAZIONE



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Indice dei contenuti

01

Introduzione

02

Il modulo nell' ambiente professionale

03

Impatti riconosciuti attraverso stereotipi di genere

04

Buone pratiche e suggerimenti

05

Conclusioni

1. Introduzione



L'intelligenza emotiva comprende diverse aree chiave delle competenze interpersonali e sottolinea come l'intelligenza emotiva possa migliorare le interazioni e le relazioni interpersonali. Le abilità interpersonali si riferiscono all'insieme di capacità e qualità che consentono agli individui di interagire, comunicare e costruire relazioni efficaci con gli altri. Queste abilità coinvolgono un'ampia gamma di comportamenti, atteggiamenti e competenze che facilitano le interazioni e i legami positivi con le persone in vari contesti sociali e professionali.

Le abilità interpersonali sono essenziali per stabilire un rapporto, collaborare con gli altri, risolvere i conflitti e promuovere un ambiente armonioso e produttivo. Lo sviluppo e il perfezionamento di queste abilità possono migliorare in modo significativo le relazioni personali e le prospettive di carriera, nonché il successo complessivo di una persona. Queste sono le principali aree delle competenze interpersonali nell'ambito dell'intelligenza emotiva:

- **Consapevolezza sociale:** Il concetto di consapevolezza sociale, come componente dell'intelligenza emotiva, è discusso da Daniel Goleman in "Intelligenza emotiva: Perché può essere più importante del QI". Questa abilità comprende la capacità di percepire e comprendere le emozioni, i bisogni e le preoccupazioni degli altri. Si tratta di essere in sintonia con le dinamiche sociali, gli indizi non verbali e i sentimenti e le prospettive sottostanti di coloro che ci circondano. Goleman sottolinea che la consapevolezza sociale va al di là della semplice osservazione; richiede empatia e preoccupazione genuina per gli altri. Nel contesto dell'intelligenza emotiva, la consapevolezza sociale coinvolge abilità come l'empatia, la percezione sociale, la consapevolezza organizzativa e l'orientamento al servizio.
- **Gestione delle relazioni o abilità sociali:** Come presentato da Goleman, si riferisce alla capacità di costruire e mantenere relazioni positive e sane con gli altri. Si tratta di gestire efficacemente interazioni, conflitti e collaborazioni in modo da favorire la comprensione, la cooperazione e il vantaggio reciproco. Nel contesto dell'intelligenza emotiva, la gestione delle relazioni comprende diverse abilità, tra cui la comunicazione, la risoluzione dei conflitti, la collaborazione, il lavoro di squadra, la leadership e la costruzione di relazioni.

COMPETENZA
SOCIALE

CONSAPEVOLEZZA
SOCIALE

GESTIONE DELLE
RELAZIONI

2. Il modulo nell' ambiente professionale



Le competenze interpersonali possono avere un forte impatto sullo sviluppo professionale e personale delle donne, reso ancora più significativo da una serie di fattori sociali e culturali. I vantaggi offerti dalle competenze interpersonali e da altre soft skills sono importanti perché mai come oggi lavoriamo a stretto contatto con un numero maggiore di persone. Uno studio della Harvard Business Review del 2016 ha rilevato che il tempo trascorso da manager e dipendenti a lavorare in modo collaborativo è aumentato di oltre il 50% negli ultimi due decenni. Le organizzazioni attribuiscono grande valore alle competenze interpersonali a causa di questa maggiore enfasi sul lavoro di squadra.

Nell'ambiente professionale, le competenze interpersonali sono fondamentali per costruire solidi rapporti di lavoro, collaborare efficacemente in team, guidare con empatia e fare rete. Lo sviluppo di queste competenze può aiutare le donne a superare le barriere di genere, ad acquisire fiducia nella loro capacità di influenzare e negoziare e a fare carriera. Inoltre, può avere un impatto positivo sul benessere personale delle donne, perché la costruzione di relazioni sane e significative, sia a livello personale che professionale, può fornire sostegno emotivo, rafforzare l'autostima e promuovere un senso di appartenenza e di connessione. Come ha osservato un articolo della Harvard Business Review del 2017, relazioni lavorative positive possono aiutare a prevenire il burnout, l'esaurimento e persino la solitudine. Queste competenze possono aiutare le donne a sviluppare una solida rete di supporto, a gestire efficacemente lo stress e a coltivare relazioni sane in tutti gli ambiti della loro vita.

È importante ricordare che le capacità relazionali non sono innate, ma possono essere apprese e sviluppate nel tempo. Per le donne, soprattutto in contesti in cui possono trovarsi ad affrontare sfide aggiuntive a causa delle disuguaglianze di genere, investire nello sviluppo di queste abilità può essere particolarmente prezioso. Ciò può includere la ricerca di opportunità di formazione e sviluppo, la ricerca di mentori e modelli di ruolo e la pratica attiva delle soft skills in contesti diversi.

In conclusione, le soft skills possono rafforzare le donne e avere un impatto complessivamente positivo sul loro sviluppo professionale e personale. Queste competenze consentono loro di assumere una leadership di successo, di creare reti solide, di negoziare e difendere i propri diritti, di collaborare efficacemente e di promuovere il proprio benessere generale. Investendo nello sviluppo di queste competenze, le donne possono massimizzare il loro potenziale e superare le barriere che possono incontrare sulla strada del successo.

3. Impatti riconosciuti attraverso gli stereotipi di genere



Le competenze interpersonali sono altrettanto importanti per le donne come per gli uomini nel mercato del lavoro, ma va notato che le donne hanno storicamente affrontato sfide e pregiudizi unici sul posto di lavoro. Il soffitto di vetro si basa su diversi presupposti rispetto ad altre forme di discriminazione e disuguaglianza, questo fenomeno è una forma particolare e specifica di disuguaglianza dovuta a diversi criteri (Cotter et al., 2001, Elacqua et al., 2009). Tuttavia, il possesso di forti capacità relazionali può aiutare le donne a superare queste sfide e a prosperare nella loro carriera.

Alcune considerazioni sulle abilità interpersonali nell'ambiente di lavoro per promuovere le competenze professionali:

- Le capacità di comunicazione efficace sono fondamentali per le donne per trasmettere con sicurezza le proprie idee, esigenze e preoccupazioni sul posto di lavoro. Coltivando l'assertività, le donne possono superare i pregiudizi legati al genere e assicurarsi che le loro opinioni e prospettive siano ascoltate.
- Stabilire reti professionali e coltivare relazioni è essenziale per far progredire la propria carriera. Le donne possono utilizzare le loro abilità interpersonali per entrare efficacemente in contatto con i mentori, cercare attivamente opportunità e promuovere relazioni di supporto che contribuiscano alla loro crescita professionale.
- Le capacità di negoziazione sono particolarmente importanti per le donne, in quanto consentono di ottenere compensi, promozioni e opportunità adeguate. Sviluppando le capacità di negoziazione, le donne possono essere in grado di affrontare con successo le discussioni sullo stipendio e le altre trattative professionali, assicurandosi che il loro valore e il loro contributo siano adeguatamente riconosciuti e ricompensati.
- Le donne spesso eccellono in contesti collaborativi grazie alle loro naturali capacità di costruire relazioni, empatia e lavoro di squadra. Sfruttando queste abilità interpersonali, le donne possono contribuire positivamente alle dinamiche di gruppo, promuovere la collaborazione e ottenere risultati positivi.
- La leadership gioca un ruolo fondamentale per le donne che aspirano a fare carriera e ad assumere posizioni di comando. Assumendo ruoli di leadership, le donne hanno il potere di ispirare e motivare gli altri, di guidare le prestazioni dei team e di superare i pregiudizi di genere che esistono nelle posizioni di comando.

4. Buone pratiche e suggerimenti



Lo sviluppo delle abilità interpersonali richiede una pratica costante e un'auto-riflessione. Queste buone pratiche e questi strumenti possono aiutarvi a stabilire relazioni sane ed efficaci con gli altri in una varietà di contesti. Di seguito sono riportate alcune strategie e consigli generali per sviluppare capacità relazionali efficaci in ambito professionale:

Strumento per le posizioni percettive

L'esercizio Posizioni percettive è tratto dalla Programmazione neurolinguistica (PNL). Il suo obiettivo è quello di mostrarvi, in modo strutturato, come vedere il punto di vista degli altri. È un esercizio semplice che si può fare in pochi minuti.



Lo strumento della finestra di Johari

L'esercizio online fornisce un semplice riferimento visivo per esaminare la propria personalità e per migliorare la comprensione tra gli individui. La maggior parte delle persone lo usa per sviluppare l'autoconsapevolezza, ma può essere utilizzato anche come strumento di sviluppo personale e per costruire migliori relazioni sul posto di lavoro.



10 consigli per una comunicazione interpersonale efficace

Sia che comunichiamo da dietro uno schermo o faccia a faccia, le abilità interpersonali ci permettono di condividere idee, punti di vista e informazioni in modo efficace. In questo documento troverete le migliori strategie di comunicazione per una collaborazione efficace sul posto di lavoro e rifletterete sul vostro stile di comunicazione personale.



Abilità interpersonali: Definizione, suggerimenti e 20 esempi

Informazioni più dettagliate, suggerimenti e 20 esempi di capacità interpersonali ricercate dai datori di lavoro nel 2023.



5. Conclusioni



Le abilità interpersonali svolgono un ruolo cruciale nel nostro ambiente professionale, poiché le aziende classificano sistematicamente le abilità interpersonali come una competenza critica per il successo lavorativo. Poiché le organizzazioni hanno bisogno di persone competenti dal punto di vista interpersonale, in grado di interagire con successo, i professionisti devono acquisire competenze interpersonali efficaci per adattarsi con successo al mercato del lavoro. Lo sviluppo di forti capacità relazionali è importante non solo per lo sviluppo professionale, ma anche per la crescita personale. Migliorando le capacità di comunicazione e di costruzione di relazioni, gli individui possono migliorare la loro capacità di entrare in contatto con gli altri a un livello più profondo, di costruire amicizie più forti e di mantenere relazioni più sane.

Da questo modulo si evince che le abilità interpersonali sono essenziali sul posto di lavoro per stabilire relazioni efficaci, favorire la collaborazione e promuovere un ambiente di lavoro sano e libero da stereotipi di genere. Sviluppando queste competenze, le donne professioniste possono migliorare la loro capacità di comunicare efficacemente, dimostrare empatia, lavorare in gruppo e gestire i conflitti in modo costruttivo.

Buone pratiche come la comunicazione chiara ed efficace, l'ascolto attivo, il rispetto reciproco e l'espressione di apprezzamento e riconoscimento sono esempi di come queste competenze possono essere applicate nell'ambiente di lavoro per rompere il divario di genere e il fenomeno noto come soffitto di cristallo. Lo sviluppo delle competenze interpersonali è un processo continuo che richiede pratica e autoriflessione. Grazie al costante miglioramento di queste competenze, le donne professioniste possono rafforzare la loro presenza e la loro leadership sul posto di lavoro, costruire relazioni solide e contribuire in modo significativo al successo delle organizzazioni.

È importante notare che le soft skills non sono esclusive delle donne, ma sono rilevanti per chiunque si trovi sul posto di lavoro. Tuttavia, a causa delle dinamiche sociali e culturali, le donne si trovano spesso ad affrontare sfide aggiuntive sul posto di lavoro e lo sviluppo delle competenze interpersonali può aiutarle a superare queste barriere e ad eccellere nei loro ruoli professionali. La promozione di un ambiente inclusivo e rispettoso, in cui tutte le voci sono valorizzate, è essenziale per massimizzare il potenziale delle soft skills sul posto di lavoro. In conclusione, le competenze relazionali sono essenziali per il successo professionale e personale in qualsiasi campo e per qualsiasi genere. Coltivando queste abilità, le donne professioniste possono ottenere un maggiore impatto, contribuire a un ambiente di lavoro positivo e aprire opportunità di crescita e avanzamento di carriera.

Bibliografia



- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- Babic, A., & Hansez, I. (2021). The Glass Ceiling for Women Managers: Antecedents and Consequences for Work-Family Interface and Well-Being at Work. *Frontiers in Psychology*, 12, 618250. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.618250>
- Cross, R., Rebele, R., & Grant, A. (2016). Collaborative Overload. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2016/01/collaborative-overload>
- Seppälä, M. & King, M. (2017). Burnout at Work Isn't Just About Exhaustion. It's Also About Loneliness. *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2017/06/burnout-at-work-isnt-just-about-exhaustion-its-also-about-loneliness?>
- Reddy, M. M., (2022). Habilidades interpersonales: Importancia, tipos y formas de mejorarlas | Empuls. <https://blog.empuls.io/es/interpersonal-skills/>
- Interpersonal Skills | SkillsYouNeed (2023). Skills You Need - Helping You Develop Life Skills. <https://www.skillsyouneed.com/interpersonal-skills.html>
- Dale, N., (2019). Interpersonal Skills: Definition, Tips and 20 Examples. Interview Tips & Practice Aptitude Tests. <https://www.wikijob.co.uk/interview-advice/competencies/interpersonal-skills>
- Understanding the Johari Window model – Welcome to Self Awareness – Personality types, psychometric testing and learning styles. Improve job matching, team building and personal development. <https://www.selfawareness.org.uk/2022/09/25/understanding-the-johari-window-model/>

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione [comunicazione] e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Autori

© Maggio 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Questa pubblicazione è stata realizzata con il sostegno finanziario della Commissione europea nell'ambito del programma Erasmus+. “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”

Caratterizzazione, condividere con lo stesso termine



tu sei libero di:

Condividere — riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato per qualsiasi fine, anche commerciale.

Modificare — remixare, trasformare il materiale e basarti su di esso per le tue opere per qualsiasi fine, anche commerciale.

Il licenziante non può revocare questi diritti fintanto che tu rispetti i termini della licenza.

Alle seguenti condizioni:

Attribuzione — Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.

Stessa Licenza — Se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza del materiale originario.

Divieto di restrizioni aggiuntive — Non puoi applicare termini legali o misure tecnologiche che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.