



Breaking  
the Ceiling



Co-funded by  
the European Union

# COMPETENZE INTRAPERSONALI

*INTELLIGENZA EMOTIVA  
MODULO DI FORMAZIONE*



euro  
pass



SKILL  
CONSULTING up  
TRAINING

Sfs  
Adult  
Education  
Iceland



INDEPCIE

*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.*



# Tavola 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



Howard Gardner ha creato il precedente per abbattere le false credenze sulle sole capacità delle persone. La teoria delle Intelligenze Multiple (1983) ha rotto l'idea che non esista un'unica intelligenza. Pertanto, la sua teoria scientifica ha rappresentato un passo importante verso la comprensione del fatto che gli esseri umani hanno bisogno di sviluppare diversi tipi di intelligenza. Gardner propone otto tipi di intelligenza: linguistico-verbale, logico-matematica, musicale, spaziale, cinestetica-corporea, interpersonale, intrapersonale e naturalistica.

Le abilità intrapersonali rappresentano il rapporto con se stessi e con il mondo circostante. Ciò include un chiaro senso di identità, scopo, valori, credenze e motivazioni. Le persone che eccellono nell'intelligenza intrapersonale sono in grado di accedere e riflettere sui propri sentimenti ed emozioni. Questa intelligenza permette anche di approfondire l'introspezione e di capire le ragioni per cui si è così come si è. Comprendendo e gestendo le proprie emozioni, è possibile prendere decisioni migliori e intraprendere azioni significative. Questo insieme di competenze si basa sulle cosiddette soft skills e, allenandole, possiamo migliorare lo sviluppo della nostra autoconoscenza e, quindi, capire meglio come siamo e perché. Le componenti chiave delle competenze intrapersonali sono:

- **La consapevolezza di sé** si concentra sulla comprensione di se stessi a un livello più profondo, comprese le emozioni, i pensieri, i valori, i punti di forza, le debolezze e le convinzioni. Comporta la consapevolezza della propria identità, delle preferenze e delle caratteristiche personali. L'area dell'autoconsapevolezza consente agli individui di riconoscere come le loro emozioni e i loro stati interni influenzino il loro comportamento e le interazioni con gli altri.
- **L'area dell'autogestione** comprende le abilità necessarie per gestire efficacemente se stessi in vari aspetti della vita, compresi gli ambiti personali e professionali. Comprende la definizione degli obiettivi, la gestione del tempo, l'adattabilità, la definizione delle priorità, il processo decisionale e la risoluzione dei problemi. Le abilità di autogestione consentono alle persone di fissare obiettivi significativi, pianificare e organizzare le proprie azioni, fare scelte informate e superare efficacemente sfide e ostacoli.

COMPETENZA  
PERSONALE

AUTOGESTIONE

AUTOCONSAPEVOLEZZA

## 2. Il modulo nell'ambiente professionale



Nel mercato professionale di oggi, le aziende non cercano solo persone con un lungo elenco di titoli di studio, poiché le conoscenze tecniche sono essenziali, ma hanno bisogno anche di professionisti con competenze intrapersonali. Tutti i lavori possono trarre vantaggio da queste competenze, che possono essere sfruttate per migliorare le prestazioni in modo strategico. Le competenze interpersonali svolgono un ruolo importante nella sfera professionale, nella comunicazione efficace, nel lavoro di squadra e nel successo generale. Anche se le soft skills non sono specifiche per il genere, le donne possono incontrare alcune difficoltà sul posto di lavoro.

Il fatto che le competenze intrapersonali siano trasferibili è uno dei motivi per cui possono influenzare pesantemente il successo sul lavoro. Si tratta di comportamenti e abitudini che possono essere applicati a diversi lavori, industrie e altre aree della vita. Lo sviluppo delle competenze interpersonali facilita una mentalità di crescita, che vede le sfide come opportunità. Una mentalità di crescita persevera nonostante i fallimenti, accetta le critiche e crede che le persone possano trasformarsi per raggiungere il loro pieno potenziale. Per questi e molti altri motivi, le competenze intrapersonali sul posto di lavoro sono di fondamentale importanza. Esse costituiscono la base delle relazioni con gli altri e aiutano a comunicare in modo efficace. Inoltre, aiutano a evitare conflitti inutili e a gestire quelli necessari in modo sano e produttivo. Le competenze intrapersonali consentono inoltre ai dipendenti di vivere un'esperienza lavorativa in linea con i valori e gli obiettivi fondamentali dell'organizzazione.

A questo punto vi starete chiedendo: Quali sono gli effetti o i benefici di queste competenze nel nostro lavoro quotidiano? Alcuni benefici possono essere riassunti come segue:

- **Un processo decisionale positivo:** Un atteggiamento negativo spesso colpisce nel momento meno atteso, soprattutto in una situazione difficile.
- **Visione più ampia:** Esplorare l'interno porta un'altra dimensione alle cose e alle situazioni.
- **Compassione:** Aiuta a comprendere meglio gli altri, le loro motivazioni e i loro atteggiamenti, favorendo così relazioni dirette basate sulla fiducia e sulla trasparenza.
- **Cambiare gli schemi:** Le persone si comportano secondo schemi e abitudini. Per essere un buon professionista, è necessario cambiare gli atteggiamenti negativi che ostacolano il raggiungimento degli obiettivi. A tal fine sono essenziali competenze come la conoscenza di sé, l'automotivazione e l'autosviluppo.

### 3. Impatti riconosciuti attraverso gli stereotipi di genere



Molte barriere e pregiudizi legati al genere sono diminuiti nel corso degli anni, ma gli stereotipi di genere continuano a creare problemi nel progresso delle carriere femminili, modellando il comportamento manageriale e le prospettive occupazionali sul posto di lavoro con aspettative patriarcali. Gli stereotipi di genere possono avere un impatto sul modo in cui le competenze intrapersonali sono percepite e valutate dai diversi generi.

Il Women's Institute spagnolo ha dichiarato che occorre considerare diversi fattori, tra cui l'autostima, il concetto di sé e l'immagine di sé, in quanto influenzano in modo significativo la percezione del proprio valore professionale e personale. Inoltre, i valori associati agli stereotipi di genere all'interno della condizione femminile possono avere un impatto sulla percezione del proprio valore sia in ambito professionale che personale. Queste aspettative e norme sociali possono plasmare la percezione del proprio valore, influenzando potenzialmente le scelte di carriera, le aspirazioni e la fiducia in se stessi. È importante riconoscere e sfidare questi fattori per promuovere l'uguaglianza di genere e permettere alle donne di raggiungere il loro pieno potenziale.

Gli stereotipi di genere tradizionali possono rafforzare alcune aspettative o pregiudizi riguardo all'espressione e allo sviluppo delle competenze intrapersonali. L'intelligenza emotiva è talvolta associata a tratti stereotipati femminili, come l'empatia e la sensibilità. Questo può portare a ritenere che le donne abbiano un'intelligenza emotiva più elevata, mentre gli uomini potrebbero essere tenuti a mostrare un freno emotivo, influenzando potenzialmente la percezione della loro intelligenza emotiva. Gli stereotipi di genere spesso perpetuano l'idea che gli uomini siano naturalmente più sicuri di sé e delle proprie capacità, mentre le donne possono essere percepite come poco sicure o meno assertive. Questi stereotipi possono influenzare il modo in cui la fiducia in se stessi viene valutata e apprezzata sul posto di lavoro. Gli stereotipi spesso dipingono gli uomini come leader naturali, mentre le donne possono incontrare pregiudizi e barriere nelle posizioni di leadership. Questo può influenzare la percezione delle capacità di leadership e ostacolare le opportunità per le donne di sviluppare e mostrare le proprie capacità di leadership.

Le competenze intrapersonali non sono intrinsecamente specifiche di genere, perché uomini e donne possiedono un'ampia gamma di soft skills, e le capacità individuali dovrebbero essere valutate in base ai loro meriti. Promuovere l'uguaglianza e l'inclusione nella valutazione e nel riconoscimento delle competenze intrapersonali contribuisce a creare un ambiente di lavoro più diversificato e stimolante per tutti gli individui, nonché a far sì che le organizzazioni traggano vantaggio dall'intera gamma di talenti e capacità che gli individui apportano sul posto di lavoro.

## 4. Buone pratiche e suggerimenti



Le competenze intrapersonali sono di grande valore, perché attraverso la conoscenza di sé possiamo migliorare la comprensione e la cura di noi stessi. Di seguito sono riportati consigli e strumenti che possono aiutarvi a migliorare questa abilità:

- **Mindfulness:** questa tecnica consente di imparare ad autoregolare le emozioni. Provate a praticare la mindfulness attraverso attività come la meditazione o lo yoga, o anche solo dedicando qualche minuto al giorno per sintonizzarvi con i vostri pensieri e sentimenti. Oltre a questo testo, troverete un codice da scansione con l'app Insight timer.
- **Pensiero positivo e self-talk:** si tratta di invertire i pensieri negativi per trasformarli. Per avere un rapporto sano con se stessi è necessario un discorso positivo su di sé. È utile essere consapevoli di quando ci si rivolge a se stessi in modo negativo ed esercitarsi a dare a se stessi feedback positivi e lodi per i propri risultati e punti di forza. Di seguito troverete 5 modelli di fogli di lavoro da mettere in pratica.
- **Stabilite degli obiettivi:** pensate alle vostre qualità e a come migliorarle. È facile rimanere nella propria comfort zone per tutta la vita, ma questo va a scapito dello sviluppo personale. Prendere piccoli rischi può aiutare a sfidare se stessi e a costruire nuove competenze intrapersonali. L'Ikigai è una filosofia giapponese che aiuta a trovare il vero scopo della vita, la propria "ragione d'essere". È ciò che vi porta gioia e vi ispira ad alzarvi dal letto ogni giorno. Il test Ikigai è presentato nel codice QR.
- **Test delle 16 personalità:** Questo strumento di autovalutazione può essere completato online e i risultati sono disponibili immediatamente. L'obiettivo del test è promuovere la conoscenza di sé della persona che risponde al questionario e fornire, ad esempio, possibili indicazioni sulle preferenze di carriera o sulla compatibilità con altre persone.



## 5. Conclusioni



L'importanza delle competenze interpersonali risiede nella capacità dei buoni leader di avviare una reazione appropriata in risposta a queste o altre circostanze impreviste che si presentano nell'organizzazione. Queste abilità possono influenzare le relazioni interpersonali tra i membri del team grazie al dialogo interno positivo che si verifica nella mente dell'individuo. Una serie di tecniche intrapersonali, tra cui la meditazione, la visualizzazione e le affermazioni, possono essere utilizzate dagli individui per valutare le situazioni esistenti o per selezionare e adottare proposte commerciali. Per migliorare le capacità intrapersonali, ogni buon leader dovrebbe essere consapevole del proprio dialogo interiore.

È chiaro che i pensieri negativi occasionali di un individuo possono influenzare i risultati del lavoro e l'efficacia della comunicazione. Per questo motivo, ogni individuo dovrebbe essere consapevole delle proprie negatività intrapersonali e apportare le opportune correzioni di comportamento e di linguaggio per sviluppare l'autocontrollo e un atteggiamento positivo. È necessario dire che le competenze intrapersonali giocano un ruolo importante nel processo di leadership e nell'organizzazione quando un individuo si appresta ad assumere una nuova posizione, più promettente e prestigiosa. Solo se un individuo ha competenze interpersonali e intrapersonali ben sviluppate, sarà in grado di diventare un leader efficace che influenzerà il lavoro degli altri membri del team e migliorerà le loro prestazioni e la produttività dell'organizzazione.

Si può concludere che le competenze intrapersonali consentono alle donne professioniste di crescere e svilupparsi continuamente a livello personale:

- **La capacità di gestire il tempo**, di dare priorità ai compiti e di rimanere organizzate significa che, grazie all'autodisciplina e alla concentrazione, le donne possono aumentare la loro produttività ed efficienza sul posto di lavoro.
- **Navigare nelle sfide**: se sono consapevoli di sé e intelligenti dal punto di vista emotivo, le donne possono gestire efficacemente lo stress, adattarsi ai cambiamenti, superare le barriere, dimostrare le proprie capacità e competenze e riprendersi da fallimenti o battute d'arresto nella loro carriera professionale.
- **Contribuire a sviluppare una mentalità positiva** e un'automotivazione coltivando l'ottimismo, la perseveranza e una mentalità di crescita, le donne possono superare gli ostacoli, cogliere le opportunità di apprendimento e rimanere motivate a raggiungere i loro obiettivi di carriera.
- **Comunicare in modo efficace** e sviluppare l'assertività nella comunicazione e costruire solide relazioni interpersonali. Comprendendo il proprio stile comunicativo, gestendo le proprie emozioni e praticando l'ascolto attivo, le donne possono favorire ambienti di lavoro collaborativi e di supporto.

# Bibliografía



- Gardner, H. (2001). La Inteligencia reformulada: Las Inteligencias Múltiples en el siglo XXI. Barcelona. PAIDOS.
- De Cabo, G., Henar, L., & Calvo, M. (s.f.). Análisis de la perspectiva de género en algunas estadísticas españolas y propuestas de mejora. Gráficas Arias Montano, S.A.  
<https://www.inmujeres.gob.es/observatorios/observIgualdad/estudiosInformes/docs/016-analisis.pdf>
- Tabassum, N. y Nayak, B., (2021). Gender Stereotypes and Their Impact on Women's Career Progressions from a Managerial Perspective. Sage Journals.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2277975220975513>
- Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- UNADE (2022). Habilidades intrapersonales. Universidad Americana de Europa.  
<https://unade.edu.mx/habilidades-intrapersonales/>
- OBS Business School (2016). ¿Por qué son importantes las habilidades intrapersonales en un líder?  
<https://www.obsbusiness.school/blog/por-que-son-importantes-las-habilidades-intrapersonales-en-un-lider>
- NCBI Bookshelf (2011). Assessing Intrapersonal Skills - Assessing 21st Century Skills. National Center for Biotechnology Information.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK84217/>
- Wooll, M. (2023). How Intrapersonal Skills Shape Teams, Plus 5 Ways to Build Them. The Most Comprehensive Coaching Platform | BetterUp. .  
<https://www.betterup.com/blog/intrapersonal-skills>