



Ingegneri efficaci: Intelligenza Emotiva

***Come mettere in pratica l'Intelligenza Emotiva.
Esempi***

***Ing. Annalisa Vitale**
Membro e Segretario della Commissione
«Le potenzialità e le competenze trasversali degli ingegneri»
Ordine degli Ingegneri della Provincia di Roma*

Roma, 3 giugno 2025



Un esempio

Lo scenario (parte 1):

Una situazione di emergenza
relativa alla gestione di un sistema.





Un esempio

Lo scenario (parte 1):

Una situazione di emergenza
relativa alla gestione di un sistema.



Il gruppo di intervento è costituito da 3
persone, specializzate in ambiti affini ma *distinti*.





Un esempio

Lo scenario (parte 1):

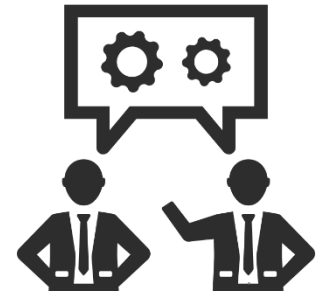
Una situazione di emergenza relativa alla gestione di un sistema.



Il gruppo di intervento è costituito da 3 persone, specializzate in ambiti affini ma *distinti*.



E' urgente intervenire con l'*owner* del sistema, per **evitare conseguenze** rilevanti. Uno dei componenti del gruppo è **assente**. **Non è possibile** sentirlo perché fuori sede e non raggiungibile. La situazione è **urgente** e richiede che il gruppo si esprima. E così accade.

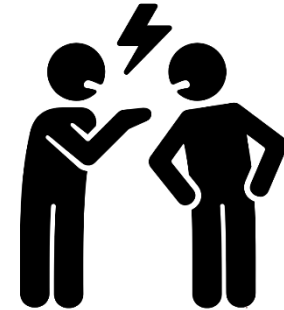




Un esempio

Lo scenario (parte 2):

Il collega, al rientro, si risente e si crea una situazione di frizione che dura giorni.





Un esempio

Lo scenario (parte 2):

Il collega, al rientro, si risente e si crea una situazione di frizione che dura giorni.



Ad un certo punto, la decisione di provare a parlare, riconoscendo ciò che il collega sente, dopo aver immaginato cosa, al suo posto, anche gli altri avrebbero provato *di pancia*.





Un esempio

La conclusione:

Il collega, inizialmente risentitosi per essersi sentito "non considerato", ha poi accolto il gesto di interessamento per ciò che lo aveva fatto dispiacere e si è aperto nuovamente al dialogo e alla collaborazione.



Un esempio

La conclusione:

Il collega, inizialmente risentitosi per essersi sentito "non considerato", ha poi accolto il gesto di interessamento per ciò che lo aveva fatto dispiacere e si è aperto nuovamente al dialogo e alla collaborazione.

L'empatia ha consentito di creare un ponte di comunicazione.



Ho capito l'importanza di...

Riconoscere e contestualizzare
le emozioni

=> per meglio capire se stessi e gli altri.



Essere **consapevoli** che i nostri **pensieri**
guidano le nostre reazioni
=> per meglio **governare** le nostre **reazioni**.

Il mio framework con cui

- *esploro le mie emozioni*



Il mio framework con cui

- *esploro le mie emozioni*
- *contestualizzo le mie emozioni*



Il mio framework con cui

- **esploro** le mie emozioni
- **contestualizzo** le mie emozioni
- **governo** i miei pensieri e le mie azioni



Come **esploro** le mie emozioni

Mi domando e provo a rispondere:



Come contestualizzo le mie emozioni

Mi prendo il tempo per **raccogliere** e **integrare** tutti gli **elementi del contesto**. Mi domando e provo a rispondere:

- Quale è la **situazione complessiva** (**chi** è coinvolto e **cosa** è in ballo)?
- **Quali** sono le **posizioni** e le **responsabilità** dei miei colleghi?
- **Come** posso **comunicare efficacemente** i miei **bisogni** senza disconnettere l'altro?
- **Come** posso **canalizzare costruttivamente** la mia tristezza/disappunto/disagio se **non** è possibile *a/ momento* avere **soddisfatto** un mio **bisogno**?





Come governo i miei pensieri e le mie azioni

Provo a:

- **Ascoltare attentamente e percepire l'altro**
(mi metto nei suoi panni)
Raccolgo le informazioni.
- **Parlare empaticamente**
(parlo come se fossi io a ricevere quelle parole)
- **Essere assertivo**
(descrivo oggettivamente i fatti)
- **Agire per migliorare il mio futuro**
(sfrutto l'energia delle mie emozioni per fare quello che solitamente non riesco a fare)



I benefici che spesso raccolgo

- ***Più** facilità di dialogo*
- ***Meno** conflitti*
- ***Meno** tempo nel raggiungere gli obiettivi*
- ***Più** soddisfazione nel lavoro e nella vita.*





Le emozioni hanno tanti nomi.
Si intrecciano con i pensieri, le azioni
e generano altri pensieri, azioni, emozioni.
Essere padroni di noi stessi richiede di
riconoscere ciò che sentiamo,
di comprendere il contesto,
e ancor più, di vigilare sui nostri *stessi* pensieri.

A.Vitale



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Ing. Annalisa Vitale
annalisa.vitale78@gmail.com

