



Istruzioni

Modello del tool

Obiettivo:

Trovare un modo positivo per affrontare le emozioni negative.

Durata:

30 minuti.

Livello di difficoltà:



(Cosa devo essere in grado di fare? Affrontare le emozioni, stabilire i propri limiti, volersi avvicinare è più importante che voler eliminare la questione dal tavolo, prendersi il proprio tempo).

Non utilizzare se...

... il suo coinvolgimento nella situazione è elevato, è di cattivo umore o sotto stress.

Istruzioni passo per passo:

«Una delle idee più tossiche della società odierna è il messaggio che bisogna sentirsi bene e cercare di non sentirsi male. Invece di cercare di eliminare tutti i fastidi, impari a utilizzarli in modo efficace.» Kashdan & Biswas Diener (2014)

Le emozioni negative sono come un elefante nella stanza e non reprimerle ha un impatto positivo sulle relazioni e sulle prestazioni del team. Non tutto deve essere sempre affrontato, ma in quanto responsabile o dirigente occorre sapere come dare spazio alle emozioni negative, che altrimenti possono assorbire molta energia. Pensi alle emozioni negative come un'opportunità per rafforzare le relazioni reciproche, per crescere come team e per liberare le forze bloccate.

Alcune situazioni tipiche e consigli per affrontarle:

- Una persona del team è **molto emotiva** e lei desidera sapere come reagire? Utilizzi il modello del tool «Emozioni e bisogni».
- Collaboratrici o collaboratori non stanno bene a causa di **problemi personali**. Desidera sapere come sostenere queste persone? Utilizzi il modello del tool «Comprensione e delimitazione».
- Desidera **affrontare un problema**? Utilizzi prima la «lista di controllo per affrontare i problemi» per verificare la sua predisposizione. Quindi dia un'occhiata ai due tool sugli argomenti «[Feedback](#)» e «[Conflitti](#)».
- È **preoccupata o preoccupato per il personale**? [Qui](#) troverà ulteriori informazioni.
- Ha bisogno di una consulenza professionale **sulla salute psichica**? [Qui](#) troverà ulteriori informazioni.

Preoccupazioni



Consulenza /
Punti di contatto

