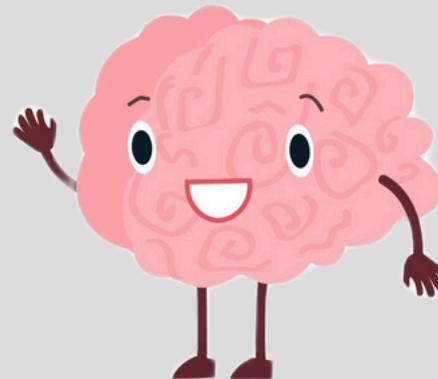


Come ti senti?

La storia di Hearty e Brainy

6° numero



EQstudents
Emotional Intelligence
The mind that feels



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

Progetto n: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

Partner del progetto:



Szkola Podstawowa nr 38
im. Henryka Sienkiewicza
w Lublinie

Crediti:

Immagini di Hearty: designed by DrawingMyDiary – Freepik.com

Immagini Brainy: Nataliia Darmoroz / Alamy Stock Vector

Sfondo di un parco cittadino: image by brgfx – Freepik.com



**Le relazioni sono complicate,
Hearty. Gestirle può sembrare come
destreggiarsi tra spade infuocate
con gli occhi bendati.**

**Non se hai l'intelligenza emotiva
dalla tua parte, Brainy. Le
relazioni forti non sono solo
fortuna, sono costruite!**



Va bene, ma vediamo di capire meglio. Gestire le relazioni: come si comincia?

Inizia da voi. La consapevolezza di sé è il primo passo. Devi prima capire le tue emozioni. Non ci sono scorciatoie!

Giusto. Se non si sa cosa si prova, si reagisce e basta, invece di rispondere in modo ponderato.



Esattamente! Poi viene l'autoregolazione: imparare a mantenere la calma e il controllo, anche se le cose si scaldano.



**Consapevolezza di sé,
autoregolazione... e
poi?**

**La consapevolezza sociale! È il momento
in cui ci si sintonizza su ciò che altri
provano. Non si può entrare in contatto
se non si capiscono le loro emozioni,
giusto?**



Capito. Ma il passo finale è la vera sfida: mettere insieme tutto questo per gestire la relazione.

Bingo, Brainy! È qui che avviene la magia.



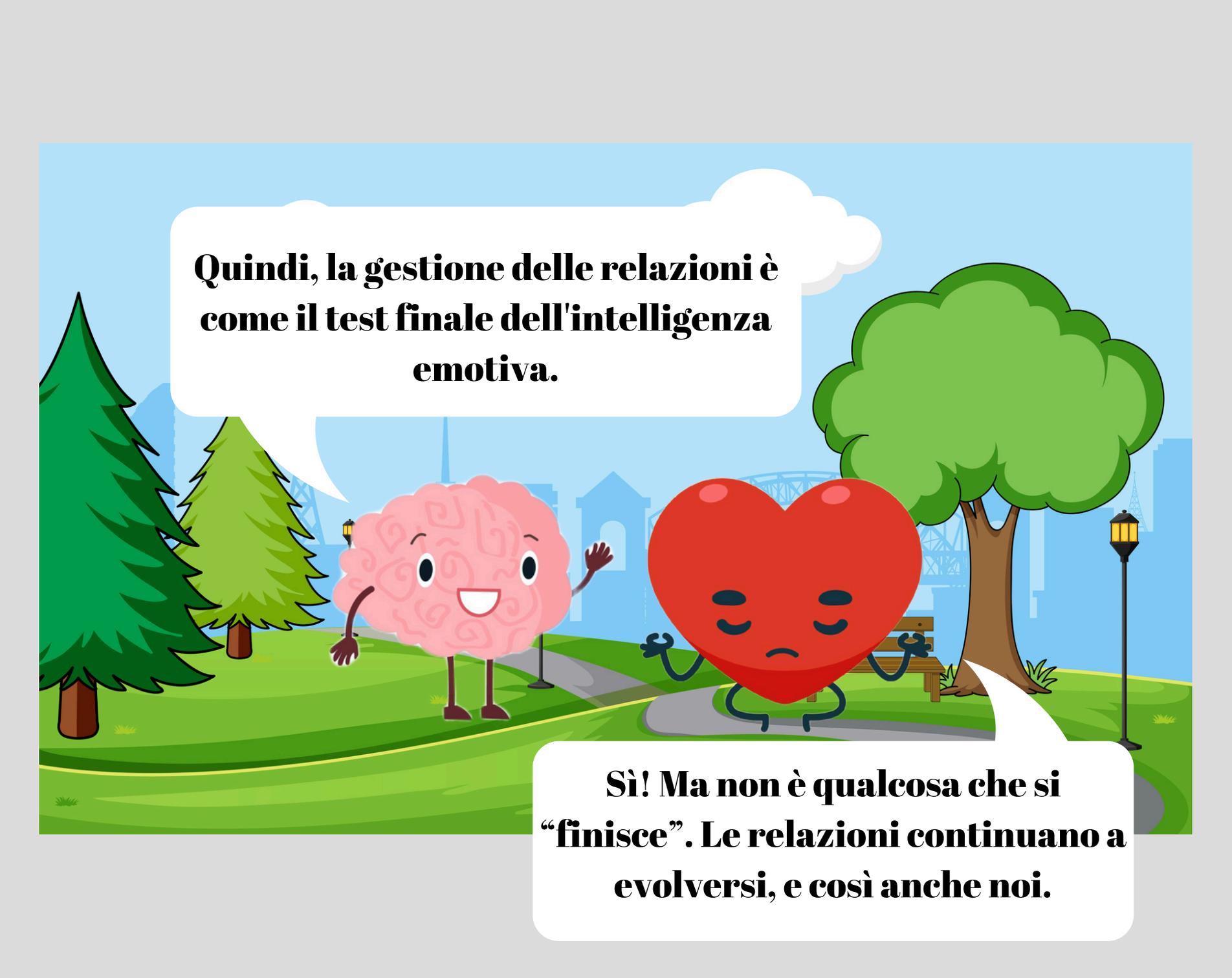
La gestione delle relazioni è l'ultimo tassello. Si tratta di risolvere i problemi e costruire la fiducia, giusto?

Esattamente! Ma non si tratta solo di risolvere i problemi: si tratta di crescere insieme. Ogni interazione è un'occasione per approfondire il legame.

**Pensaci, Brainy. Con
l'autoconsapevolezza, si sa cosa si prova.
Con l'autoregolazione, lo tieni sotto
controllo. Con la consapevolezza sociale,
si capisce l'altra persona.**



**E con tutte e tre, puoi gestire la
relazione. Ascoltare, comunicare,
risolvere i conflitti... tutto questo
si unisce.**



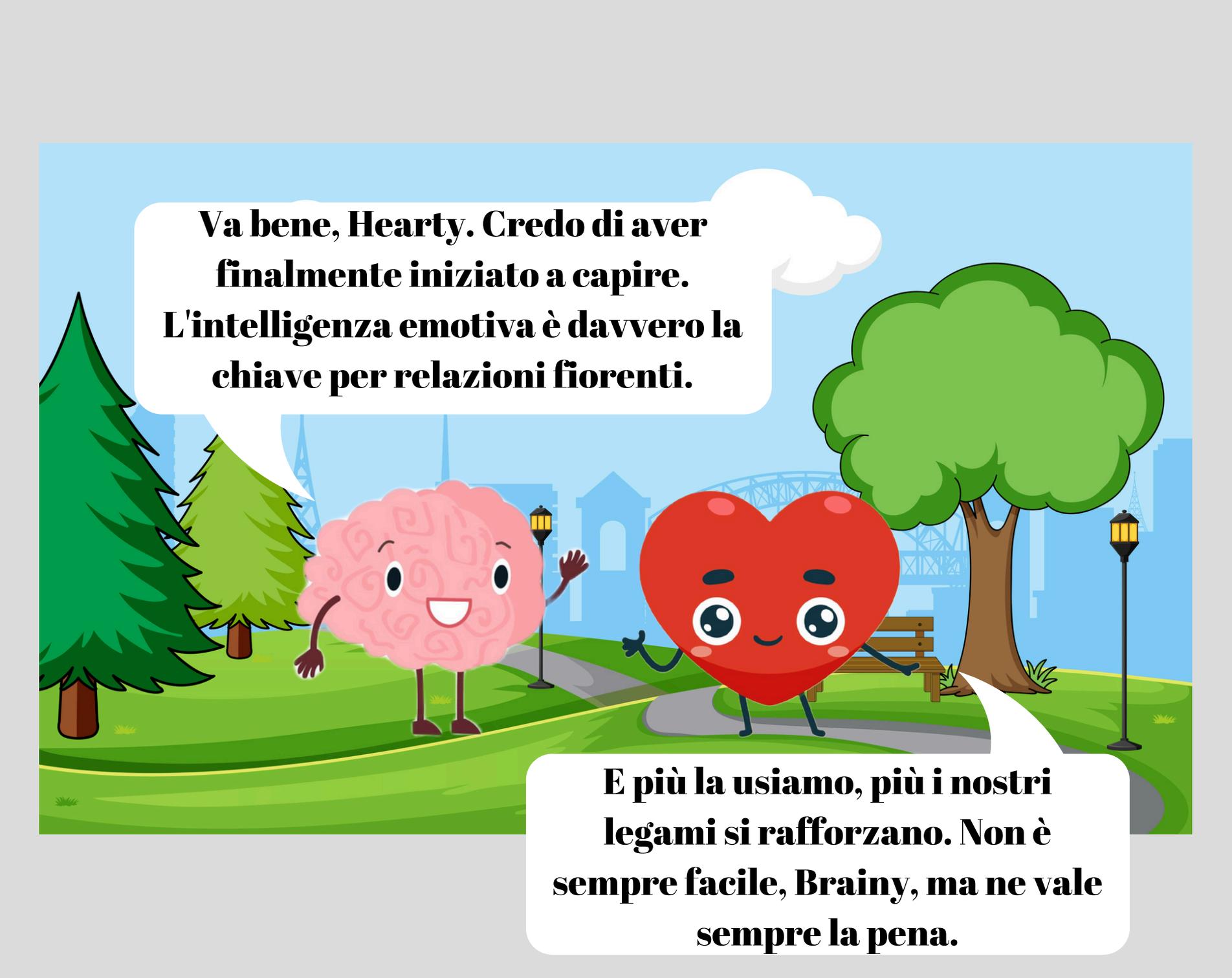
**Quindi, la gestione delle relazioni è
come il test finale dell'intelligenza
emotiva.**

**Sì! Ma non è qualcosa che si
“finisce”. Le relazioni continuano a
evolversi, e così anche noi.**



**Hmm... questo significa che
l'intelligenza emotiva è una
pratica che dura tutta la vita,
vero?**

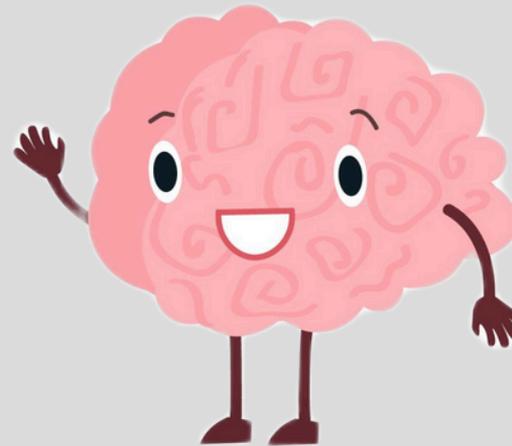
**Esattamente, Brainy. E quanto
più riusciamo a migliorarla,
tanto migliori diventano le
nostre vite e le nostre relazioni.**



Va bene, Hearty. Credo di aver finalmente iniziato a capire. L'intelligenza emotiva è davvero la chiave per relazioni fiorenti.

E più la usiamo, più i nostri legami si rafforzano. Non è sempre facile, Brainy, ma ne vale sempre la pena.

**Intelligenza emotiva: Il viaggio per connettersi,
crescere e prosperare insieme.**





Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettononecessariamente 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.

Numero di progetto: 2021-1-PL01-KA220-SCH-000029785

