

Programma Erasmus Plus

KA 2 Partenariati strategici per l'educazione degli adulti

“EDUCATION - THE CHALLENGE OF THE LATER YEARS”

2014 -1-PL01-KA204-003408

OUTPUT INTELLETTUALE 3

MATERIALI PER DISCENTI

The Foundation for European Initiatives

UNITED KINGDOM

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Indice

- Intelligenza Emotiva e invecchiamento - una dichiarazione di intenti
- L'apprendimento e godersi la vita
- Valutare l'Intelligenza Emotiva
- Alla ricerca di una vita semplice
- Invecchiamento ed Esercizio
- Che cosa hai da perdere?

- ALLEGATI

Intelligenza Emotiva e invecchiamento - una dichiarazione di intenti

L'Intelligenza Emotiva e l'invecchiamento riconosce i concetti, idee ed esercizi alla base delle teorie e delle pratiche dell'intelligenza emotiva.

Riconoscendo l'importanza del rapporto tra l'individuo e la comunità, promuove l'indipendenza, il libero pensiero e il processo decisionale, contribuendo nel contempo a qualsiasi comunità in cui viviamo.

E non è una panacea per tutti i mali, ma solo uno dei mezzi per pensare all'invecchiamento in modo positivo e creativo. Può non piacere a tutti, è scritto senza pregiudizio da qualcuno che è della tua stessa generazione. Fornire linee guida e soluzioni è soprattutto qualcosa che deve essere letto e considerato alla luce delle vostre proprie esperienze, speranze e preoccupazioni per il futuro. Non ci sono ulteriori istruzioni; dopo tutto, la vita non viene con un manuale di istruzioni: immergetevi, uscite, leggete intensamente o saltate alle soluzioni pratiche. Nessuno sta guardando - è possibile prendere le proprie decisioni come un singolo membro indipendente e ispiratore di qualsiasi comunità scegliete di essere parte.

Fondamentalmente, l'intelligenza emotiva riguarda quanto bene vi sentite con voi stessi. Essa riconosce le abilità apprese ed ancora da apprendere, pur riconoscendo che tutti possiamo condividere le nostre aspirazioni, i pensieri, i sentimenti e le competenze al di là quanto vecchi pensiamo di essere.

Questo breve corso si propone di promuovere il benessere, motivare e illustrare l'importanza di utilizzare l'intelligenza emotiva nel contribuire a una vita lunga e soddisfacente.

Si celebra l'empatia, ma anche l'indipendenza e il diritto di avere una vita tranquilla, se è così che si vuole vivere. Non ci sono esercizi obbligatori da completare - il tema di fondo è quello di essere consapevoli di come ci si sente in compagnia di altri o, se così si è scelto, nella propria azienda.

Nessuno può fornire tutte le risposte su come gestire l'invecchiamento. Questo breve corso riconosce la differenza e l'importanza di essere in grado di prendere le tue decisioni. In questa fase della vita, si può avere la libertà di pensare o, forse, di impegnarsi con la comunità in cui vivi. Come ho detto - questa è una vostra scelta – voi scegliete che cosa fare dopo.

L'Intelligenza emotiva incoraggia l'approccio positivo, pratico e razionale alla vita. È qualcosa che tutti noi abbiamo, che la riconosciamo o meno. È interessante notare che la ricerca sembra suggerire che:

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.



1. Comprendere l'Intelligenza emotiva contribuirà a ridurre l'isolamento e la solitudine negli anziani attraverso lo sviluppo di attività di gruppo all'interno di comunità sociali e di apprendimento.
2. L'Intelligenza emotiva può migliorare la qualità della vita e contribuire a migliorare la salute mentale e fisica.
3. È più probabile che un individuo possa dare un contributo positivo alla loro comunità conoscendo i propri punti di forza e di debolezza emotiva.
4. L'Intelligenza Emotiva crea opportunità di valutare come le persone interagiscono con gli altri.
5. Il continuo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva migliorerà la percezione individuale del processo di invecchiamento e quanto velocemente ci si può adattare al mutare delle circostanze.

L'Intelligenza Emotiva può portare ad una maggiore consapevolezza di come si può contribuire alla gestione emotiva della propria vita.

L'apprendimento ad età avanzata mantiene il cervello attivo, e discutere idee e socializzare sono parti importanti dell'esperienza universitaria. Lo studio è un modo efficace per gli over 60 per affrontare lo spettro di isolamento, la solitudine e la depressione.

Professor David Latchman, Birkbeck College, University of London

Intelligenza Emotiva valorizza modi diversi di essere brillante. Essa afferma che comprendere il punto di vista di qualcun altro, o saper gestire lo stress, sono forme di intelligenza, altrettanto utili - anzi, probabilmente di più - di essere in grado di risolvere rompicapo logici velocemente e sotto pressione.

An intelligent look at emotional intelligence, ALT, London 2005 p9

Quindi, l'Intelligenza Emotiva è solo una questione di diventare emotivamente flessibili? In altre parole, piuttosto che diventare sempre più isolati, arrabbiati e insensibili ai sentimenti degli altri, l'Intelligenza Emotiva offre l'opportunità di entrare in relazione e cambiare i modi in cui è possibile far fronte alla diminuzione della mobilità e una maggiore quantità di tempo libero.

L'apprendimento e godersi la vita

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Ora non è il momento di impegnarsi in strategie di valutazione complicate e corsi progettati per aumentare i livelli di stress. *L'Intelligenza Emotiva e l'invecchiamento* utilizza tre principali strategie per promuovere l'apprendimento interessante e interattivo. Qualunque sia la sezione interessata, essa sarà sempre caratterizzata da un approccio simile:

| Autovalutazione | Attività | Buone idee |
|--|---|--|
| <p>Attraverso discussioni, sondaggi, osservazioni che possono essere completati sulla carta, digitalmente o attraverso la conversazione e l'ascolto.</p> | <p>Parliamone - l'arte di vivere una vita emotiva – conversare, ascoltare, ricordare. Una varietà di attività progettate per stimolare la discussione migliorare la consapevolezza di vedi la vita!</p> | <p>Per promuovere un ulteriore interattività e spunti di riflessione</p>  |

Potreste anche vedere caselle di testo come questa
che offrono utili consigli:

Cose da ricordare:

Essendo consapevoli delle vostre emozioni,
potete cambiarle o promuoverle.

Valutare l'Intelligenza Emotiva

Ci sono un certo numero di modi diversi per misurare l'Intelligenza Emotiva. Nessuno di loro è perfetto, ma può aiutare a valutare il proprio livello di intelligenza emotiva. Queste valutazioni si basano su onestà, integrità e pensare a come vi osservate. Queste valutazioni usano l'autovalutazione come metodologia - la necessità di test formali non è più necessaria. Il concetto di l'Intelligenza Emotiva promuove l'autovalutazione. Vi è la necessità di valutare se è stata superata o meno una valutazione particolare. I giorni di passare esami se ne sono andati - l'Intelligenza Emotiva riconosce che c'è molto di più nella vita che passare i test e controllare dati percentuali. Quindi, non stupitevi se le valutazioni, se ci sono, sono informali e ingegnose.

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Alla ricerca di una vita semplice

Sei il tipo di lettore che si legge la fine del libro per scoprire come va a finire la storia o il tipo di lettore che non vuole sapere come andrà a finire fino a quando non arrivi il momento sorprendente quando tutto viene rivelato? Se soltanto la vita fosse così semplice! Solo due scelte:

1: gira e leggi l'ultima pagina

0

2. aspettate e vedete cosa succede.

Entrambe sono reazioni del tutto normali - che mostrano che si compiono delle scelte da un essere umano razionale. L'unico problema è - altre persone: i consulenti, le famiglie, i leader religiosi, operatori sanitari, vicini, amici e quella voce interiore che dice

"Dovrei fare sempre quelli mi dicono. Loro devono avere ragione - Loro sanno di cosa stanno parlando."

In una certa misura quella voce interiore ha davvero di senso. E' la tua voce, la tua coscienza, quella pulsazione ritmica che ti ha guidato per decenni. Ha fatto in modo che possa essere nel posto giusto al momento giusto: al lavoro, a scuola, matrimoni, funerali, nascite e cerimonie. Ha fornito la struttura, l'organizzazione e il senso di appartenenza per fare la cosa giusta.

Tutti questi elementi sono importanti. Essi contribuiscono al nostro ruolo come membro della comunità della vita. Ma quando si invecchia, forse questo senso di routine cade. Come si struttura la vostra giornata? Che cosa succede se non c'è alcun motivo di seguire la routine di qualcun altro? Che cosa succede se si è in grado di prendere le tue decisioni? Spaventoso, non è vero?

Ma, naturalmente, voi avete già fatto e fate un enorme numero di decisioni ogni giorno. Nessuno ti dice quando svegliarsi, mangiare, dormire, camminare, parlare, lamentarsi o gridare. Siete voi a decidere i livelli di motivazione, emozioni e ciò di cui si ha "bisogno" di fare su base giornaliera. Non c'è nulla di nuovo in tutto questo, tranne che è facile dimenticare che grande decisore sei. Ancora non convinto? Perché non provare a fare il Giornale delle Decisioni? (Che è incluso in questo corso!) Potrebbe proprio fare la differenza!

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Invecchiamento e Esercizio

Non fa bene starsene seduti e preoccuparsi di invecchiare. Il tempo passa in fretta, o lentamente, a seconda di ciò che ne fai con esso. Proprio segnare il tempo è un momento per riempirlo, dove se n'è andato tutto quel tempo o, addirittura, sembra che non abbia mai per fare niente durante il giorno, sono solo quattro espressioni che sono dettate dal tempo. In termini pratici, dobbiamo garantire che ci sia tempo per noi stessi. In altre parole, il vostro tempo è un'esperienza emotiva.

Che cosa hai da perdere?

Niente! Il vostro tempo è vostro quindi perché non cominciare ad esplorare la vostra intelligenza emotiva utilizzando *Intelligenza Emotiva E Invecchiamento?*



ALLEGATI

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione e tutti i suoi contenuti riflettono le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.