



**Angelo Battista** è sociologo del lavoro, formatore manageriale specialista ed empowerment coach. È stato dipendente della Ing. C. Olivetti & C. S.p.A. dal 1971 al 1993 e dopo le dimissioni ha intrapreso il percorso della libera professione, occupandosi di personal, executive, life

coaching, formazione manageriale, selezione del personale e consulenza di direzione aziendale in molte piccole e medie imprese. Ha insegnato «empowerment organizzativo» alla facoltà di economia dell'Università LUM Jean Monnet di Casamassima (Ba) ed è stato docente nei master universitari di 1° e 2° livello alla LUM School of Management. Si è occupato di formazione sui temi dell'intelligenza emotiva, della comunicazione interpersonale e gestione risorse umane sia nei corsi ECM (Educazione continua in medicina) che in numerosi progetti di formazione per il Ministero della Giustizia, Pubblica Istruzione, Bayer Italia, Confindustria Bari e Confcommercio; e ha insegnato «Comunicazione e intelligenza emotiva» dal 2014 al 2018 all'Università della terza età Auser di Bari. Attualmente è impegnato nell'attività di aggiornamento professionale degli insegnanti di scuole pubbliche di ogni ordine e grado con il percorso formativo «Comunicare e insegnare con intelligenza emotiva». È docente nei corsi di formazione per ufficiali e agenti del Comando di Polizia Locale di Bari, e insegna «Psicologia della longevità e gioco degli scacchi» all'Università della terza età "G. Modugno" di Bari. È istruttore di scacchi con attestato di qualifica rilasciato dalla F.S.I. (Federazione Scacchistica Italiana).

ISBN 979-12-5965-297-3



9 791259 652973

*«L'intelligenza emotiva è la capacità di gestire ed esprimere adeguatamente pensieri, stati d'animo, sentimenti ed emozioni; e diventare persone emotivamente intelligenti è il miglior regalo che si può fare a sé stessi, il più importante investimento sul proprio benessere e sulla qualità della propria vita, indispensabile per sentirsi felici e realizzati».*

€ 25,00



**Angelo Battista**

## Nuovo vocabolario dell'intelligenza emotiva ed altro...



CACUCCI  EDITORE  
BARI

Angelo Battista

Nuovo vocabolario dell'intelligenza emotiva ed altro...

Le emozioni sono parte integrante e fondamentale della nostra esistenza; e saperle gestire ed esprimere, in maniera socialmente adeguata ed emotivamente intelligente, è una competenza di straordinaria importanza e valore che migliora la qualità dei rapporti interpersonali nella vita e nel lavoro. Il **nuovo vocabolario dell'intelligenza emotiva ed altro...** è un libro unico nel suo genere, risultato di oltre vent'anni di studi, letture, ricerche e percorsi formativi e di coaching effettuati dall'autore sui temi dell'intelligenza emotiva e dell'empowerment; e si propone di essere uno strumento di apprendimento per gestire più efficacemente i propri pensieri, sentimenti, stati d'animo ed emozioni tenuto conto che persone emotivamente intelligenti non si nasce, ma lo si può diventare purché motivati. Nel libro non ci sono ricette facili che insegnano a gestire bene le proprie emozioni, ma suggerimenti e linee guida basati sul buon senso che possono aiutare il lettore a controllare le proprie reazioni emotive e a comportarsi in maniera socialmente adeguata in qualsiasi ambiente e contesto relazionale. Il **nuovo vocabolario dell'intelligenza emotiva ed altro...** non si limita a spiegare il significato dei termini in esso contenuti, ma va oltre analizzando le varie prospettive (psicologica, sociologica, empowerment) nelle quali i termini assumono rilevanza; e si qualifica perciò come «*percorso life long learning*» di acquisizione delle principali competenze emotive e relazionali connesse all'intelligenza emotiva (self-control, empatia, autogestione per obiettivi, gestione conflitti, carisma, leadership) e come fedele compagno di viaggio con un compito fondamentale: *promuovere nel lettore il desiderio di essere agente di cambiamento culturale e ricercatore di bellezza nel proprio ambiente; e stimolarlo a prendere la vita nelle proprie mani per sentirsi artefice del proprio destino, soddisfatto di sé, felice e realizzato.*

In copertina:

**Le libraire** di André Martins de Barros, oil on canvas, 41x33 cm (collection privée), Paris.

Angelo Battista

Nuovo vocabolario  
dell'intelligenza emotiva  
ed altro...

CACUCCI  EDITORE  
BARI

*L'Archivio della Casa Editrice Cacucci, con decreto prot. n. 953 del 30.3.2022 della Soprintendenza Archivistica e Bibliografica della Puglia-MiC, è stato dichiarato di interesse storico particolarmente importante ai sensi degli articoli 10 c. 3, 13, 14 del d. lgs. n. 42/2004.*

---

PROPRIETÀ LETTERARIA RISERVATA

---

© 2023 Cacucci Editore – Bari  
Via Nicolai, 39 – 70122 Bari – Tel. 080/5214220  
<http://www.cacuccieditore.it> – e-mail: [info@cacucci.it](mailto:info@cacucci.it)

Ai sensi della legge sui diritti d'Autore e del codice civile è vietata la riproduzione di questo libro o di parte di esso con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, per mezzo di fotocopie, microfilms, registrazioni o altro, senza il consenso dell'autore e dell'editore.

# Indice

Ringraziamenti.....	pag. V
Prefazione .....	» XIII

## A

Abbigliamento.....	» 1
Abilità trasversali .....	» 2
Accoglienza.....	» 3
Adattabilità.....	» 5
Affidabilità.....	» 5
Agentività .....	» 6
Aggressività .....	» 8
Alfabetizzazione emozionale.....	» 10
Ambiente.....	» 11
Ambizione.....	» 13
Ambivalenza .....	» 14
Amicizia .....	» 14
Amigdala.....	» 16
Amore .....	» 17
Analfabetismo emotivo.....	» 20
Analisi transazionale.....	» 21
Angoscia .....	» 23
Ansia .....	» 24
Apprendimento .....	» 27
Approccio «S-D-R».....	» 29
Ascolto empatico .....	» 30
Assertività .....	» 32
Assessment.....	» 36
Attitudine .....	» 37
Autoefficacia.....	» 37
Autorealizzazione .....	» 43
Autorevolezza .....	» 46
Autostima.....	» 47
Autosuggestione.....	» 53

## B

Bellezza.....	» 54
Benessere organizzativo.....	» 56
Bisogno .....	» 63
Bossing.....	» 65
Brainstorming .....	» 66
Bullismo .....	» 68
Buone maniere .....	» 70
Burnout .....	» 71
Bushido .....	» 71

## C

Cambiamento .....	pag. 73
Campo di esperienza .....	» 76
Capacità.....	» 77
Capitale umano .....	» 78
Capo allenatore .....	» 80
Carezze.....	» 82
Carisma .....	» 83
Carrierismo .....	» 90
Carta di identità psico-emotiva .....	» 91
Cinismo.....	» 92
Coaching .....	» 94
Collera.....	» 97
Colloquio di lavoro .....	» 98
Competenza.....	» 101
Complessi.....	» 103
Comunicazione .....	» 105
Comunicazione di crisi .....	» 108
Comunicazione intrapersonale.....	» 108
Conflitto .....	» 109
Consapevolezza di sé .....	» 114
Controllo sull'ambiente .....	» 118
Coppia .....	» 119
Coppie Alfa.....	» 123
Coraggio.....	» 123
Creatività.....	» 125
Credibilità .....	» 129
Critica.....	» 130

## D

Democrazia comunicativa.....	» 132
Determinazione.....	» 133
Dialogo.....	» 135
Diamante della comunicazione.....	» 136
Dissonanza cognitiva .....	» 137
Divertimento nel lavoro .....	» 139
Dress Code .....	» 142

## E

Economia linguistica.....	» 143
Efficienza .....	» 144
Egotismo .....	» 146
Emotività.....	» 147
Emozione .....	» 147
Empatia .....	» 151
Empowerment.....	» 153
Entusiasmo .....	» 156
Equilibrio .....	» 157
Estroversione .....	» 160
Etica .....	» 161

## F

Fascino .....	pag.	162
Feedback .....	»	163
Felicità.....	»	165
Fiducia .....	»	169
Fiducia in sé .....	»	171
Flow .....	»	173
Fobia .....	»	174
Frustrazione.....	»	175

## G

Gelosia .....	»	176
Gentilezza .....	»	178
Gentleman.....	»	180
Gestione del tempo .....	»	181
Gioco.....	»	185
Goal setting.....	»	188

## H

Happiness Building Program .....	»	189
----------------------------------	---	-----

## I

Identità .....	»	189
Imbarazzo.....	»	190
Immagine personale.....	»	191
Imprinting .....	»	194
Instabilità emotiva.....	»	195
Intelligenza.....	»	196
Intelligenza emotiva.....	»	200
Intelligenza sociale.....	»	203
Introversione .....	»	204
Invecchiamento .....	»	205
Invidia .....	»	208

## L

Lavoro .....	»	210
Leadership.....	»	212
Leadership house .....	»	217
Less is more .....	»	220
Linguaggio non verbale .....	»	221
Locus of control .....	»	222
Lutto.....	»	224

## M

Management by objectives (M.b.O.) .....	»	226
Manager .....	»	227
Mediazione.....	»	231
Megalomania .....	»	231
Meritocrazia .....	»	232

Miglioramento continuo.....	pag.	234
Mitezza.....	»	235
Mobbing.....	»	236
Motivazione.....	»	238

## N

Narcisismo.....	»	240
Negoziazione.....	»	240
Noia.....	»	242

## O

Obiettivo.....	»	243
Ottimismo.....	»	246

## P

Padronanza di sé.....	»	249
Parlare in pubblico.....	»	250
Passione.....	»	255
Passività.....	»	256
Paura.....	»	256
Perfezionismo.....	»	258
Personalità.....	»	259
Pessimismo.....	»	262
Posizione esistenziale.....	»	264
Potere.....	»	266
Professionalità.....	»	267
Prosemica.....	»	270
Psicologia del successo.....	»	271

## Q

Quoziente emotivo.....	»	273
Quoziente intellettuale.....	»	274

## R

Rabbia.....	»	275
Reputazione.....	»	276
Resilienza.....	»	277
Ristrutturazione cognitiva.....	»	279

## S

Sapere.....	»	282
Self-control.....	»	284
Self-empowerment.....	»	286
Self-management.....	»	287
Self-marketing.....	»	287
Sequestro emotivo.....	»	290
Silenzio.....	»	291
Soft skills.....	»	292
Sorriso.....	»	293
Stress.....	»	294

## X

<b>T</b>	
Team working .....	pag. 299
Teoria dell'aspettativa .....	» 305
Terapia razionale-emotiva (RET).....	» 306
Timidezza.....	» 307
Tristezza .....	» 308
<b>U</b>	
Understatement .....	» 309
<b>V</b>	
Valigetta degli attrezzi.....	» 310
Vergogna .....	» 312
Visualizzazione .....	» 313
<b>W</b>	
Wellness .....	» 314
Win-Win.....	» 315
Work-life balance.....	» 316
<b>X</b>	
X Theory .....	» 317
<b>Y</b>	
Y Theory .....	» 318
<b>Z</b>	
Zona di comfort.....	» 319
Test di autoanalisi del proprio Quoziente Emotivo.....	» 321
Frase del test .....	» 322
QE TEST – Autoanalisi del proprio quoziente emotivo – Tabella 1.....	» 325
QE TEST – Autoanalisi del proprio quoziente emotivo – Tabella 2.....	» 327
QE TEST – Autoanalisi del proprio quoziente emotivo – Tabella 3.....	» 329
SCALA PUNTEGGIO.....	» 331
Riferimenti Bibliografici.....	» 333



## Prefazione

Il **Nuovo vocabolario dell'intelligenza emotiva ed altro...** di Angelo Battista, sociologo del lavoro, formatore manageriale specialista ed empowerment coach, è un'opera molto originale per diversi motivi; e si rivolge a un pubblico di lettori molto ampio ed eterogeneo, spaziando dal mondo del lavoro e delle professioni alla scuola, alle imprese, alla famiglia e alle istituzioni. L'aspetto innovativo del libro consiste nel fatto che l'autore non si limita a spiegare il senso o il significato dei termini in esso contenuti in ordine alfabetico, ma suggerisce al lettore le modalità e gli strumenti operativi più idonei per gestire in modo efficace i propri sentimenti, stati d'animo ed emozioni in qualsiasi ambiente e contesto sociale. Inoltre, questo vocabolario, a differenza di altri dizionari, contiene voci di matrice anglosassone molto in uso oggi, che sono il corrispettivo di nuovi modi di vivere e comunicare nella società odierna. Il termine «*self-marketing*», ad esempio, indica l'abilità di sapersi promuovere efficacemente in qualsiasi ambiente; «*understatement*» è un neologismo che significa cultura della non ostentazione e fascino discreto dell'eleganza nel comunicare, tipico di chi non ama esibirsi o mettersi in mostra. Entrambi sono vocaboli nuovi per definire qualcosa che prima non esisteva nel linguaggio comune e nel modo di pensare e comunicare della maggior parte delle persone. Un altro esempio, che attesta l'attualità del vocabolario, è il termine «*work-life balance*» riferito all'equilibrio tra vita lavorativa e vita privata, che è importante mantenere per evitare stati cronici di ansia e stress lavoro-correlato. Anche il principio «*win-win*» (vincere-vincere) non è molto noto e indica un modo leale, trasparente e corretto di gestire la comunicazione interpersonale e organizzativa affinché non ci siano né vinti né vincitori in situazioni di conflitto o divergenza di interessi e opinioni. L'autore lo definisce un modello evoluto di democrazia comunicativa e principio etico regolatore delle relazioni umane basato sul dialogo, sulla fiducia e sul rispetto reciproco. Un ulteriore aspetto, che mi sembra molto interessante, è l'uso del dizionario in maniera diversa dal solito; e un vocabolario, come quello proposto da Angelo Battista, non solo può essere utilizzato per conoscere e approfondire il significato di alcuni termini entrati da poco nel linguaggio moderno, ma consente anche al lettore di effettuare percorsi mentali alternativi. Infatti, l'introduzione di una terminologia nuova può portare a riflettere sulle interazioni tra i contenuti dei termini descritti nel dizionario, stimolando a domandarsi quali siano i processi logici che collegano i termini citati e presi in considerazione. E ciò avviene, per esempio, raggruppando mentalmente alcuni termini che hanno dei punti di contatto tra loro come *padronanza di sé*, *autoefficacia*, *assertività*, *empowerment*, *autostima*, *entusiasmo*, *passione*, *coraggio*, che costituiscono un possibile

insieme chiaramente diverso rispetto ad un gruppo di termini come *ansia, angoscia, imbarazzo, paura, instabilità emotiva, frustrazione*; diverso ancora da un altro insieme di vocaboli come *ambizione, bossing, carrierismo, egoismo, narcisismo, potere*. Nel vocabolario vi sono, inoltre, concetti originali e interessanti da approfondire come la «*carta di identità psico-emotiva*», che l'autore suggerisce di utilizzare come strumento di introspezione e analisi della propria personalità per conoscersi meglio ed eventualmente cambiare ciò che non va bene nel proprio modo di comunicare o di pensare. Ed altri termini che non si riferiscono alla descrizione di «stati» ma di processi, come *autorealizzazione, cambiamento, consapevolezza di sé, empowerment psicologico e organizzativo, ristrutturazione cognitiva, psicologia del successo, miglioramento continuo*.

È interessante anche notare che nella voce «**altro...**», che è l'ultima parola del titolo del libro, l'autore ha inserito molti termini in uso nel linguaggio manageriale che sembrerebbero avere poco a che fare con il tema dell'intelligenza emotiva come, per esempio, *leadership, carisma, self-management, colloquio di lavoro, parlare in pubblico, team working, capo allenatore, efficienza* ed altri ancora. In realtà si tratta di termini correlati a un possibile «*percorso di self-empowerment*» (utile a tutti) che proprio nell'intelligenza emotiva, e nelle dodici competenze che essa comprende, trova la sua migliore e più completa espressione. Per questi termini l'autore non si limita a spiegare soltanto il significato ma va oltre indicando, di volta in volta, suggerimenti, tecniche e linea guida utili per la loro concreta ed efficace applicazione in vari ambiti professionali nonché nella vita privata. Per l'argomento *parlare in pubblico*, per esempio, vengono indicati i principi e le strategie di comunicazione efficace per fare presentazioni brillanti e di successo e persuadere così l'uditorio. Al tema *colloquio di lavoro*, contesto ansiogeno per definizione, che l'autore paragona a una partita a scacchi dove ogni mossa ha un senso, egli fornisce utili suggerimenti per farsi percepire come risorse ad alto potenziale e avere quindi maggiori probabilità di assunzione. Alla voce *carisma*, tema sempre attuale e di grande interesse non solo nella letteratura manageriale ma anche nella vita pubblica e in quella privata, l'autore propone quelle che definisce «*le sette fonti*» (*ascolto empatico, assertività, autorevolezza, coerenza, vincere/vincere, intelligenza emotiva, principi etici*) indispensabili per avere influenza sugli altri, sviluppare una personalità carismatica e governare sul consenso. Per il *team working*, autentica nave scuola della comunicazione interpersonale e organizzativa, vengono presentati due modelli di team leadership che, applicati correttamente nel proprio ambiente di lavoro, consentono ai membri di crescere e di migliorare le proprie performance, e all'organizzazione di sviluppare competenze distintive. Un altro argomento di notevole interesse, soprattutto per imprenditori, manager e dirigenti è quello della

*leadership house*, originale metafora organizzativa che l'autore propone come modello di management e nuova filosofia gestionale per raggiungere il successo d'impresa. In questo nuovo vocabolario Angelo Battista attribuisce particolare importanza alla *felicità* e propone «*Happiness Building Program*», modello costituito da sei dimensioni (*fisica, spirituale, emozionale, professionale, sociale e materiale*) che può aiutare a sentirsi persone più felici, soddisfatte di sé e autorealizzate. È interessante anche il metodo che l'autore utilizza per approfondire o ampliare la prospettiva di analisi di molti termini contenuti nel libro: è quello di indicare a fine argomento eventuali voci correlate con «vedi anche:»; e sfogliando il testo si nota subito un accorgimento abbastanza insolito al quale egli ricorre, che consiste nell'associare a tutti gli argomenti trattati un'immagine coerente con il significato attribuito ai vari termini.

In conclusione, il **Nuovo vocabolario dell'intelligenza emotiva ed altro...** non è un romanzo da leggere tutto d'un fiato dalla prima all'ultima pagina, è un originale vademecum da consultare quando serve, scegliendo dall'indice i termini e le parole che più incuriosiscono o gli argomenti che si desidera approfondire. Il libro, oltre ad essere uno strumento di apprendimento di nuovi termini e concetti, che offre a sé stessi importanti spunti di riflessione, è anche un utile sillabario delle emozioni che l'autore suggerisce di analizzare da una prospettiva empowerment, cioè di miglioramento di sé e delle proprie potenzialità. Con la consapevolezza che saperle riconoscere, gestire ed esprimere in maniera socialmente adeguata ed emotivamente intelligente, sia la strada migliore e più agevole da percorrere per raggiungere l'ambizioso traguardo dell'autorealizzazione.

Piero De Giacomo

Psichiatra e psicologo, professore di psichiatria di prima fascia, già direttore della scuola di specializzazione in psichiatria dell'Università di Bari, membro del gruppo Mind Fitness.