Analisi dell'impatto di pratiche di mindfulness e di training cognitivi su colleghe/i Intesa Sanpaolo dedite/i al mestiere di Business Coach in Azienda

Report dei risultati individuali

NS NEURO SCIENCE LAB Iniziativa di INTESA SANPAOLO INNOVATION CENTER

IMT SCHOOL FOR ADVANCED STUDIES LUCCA

INTESA SANPAOLO INNOVATION CENTER

RISULTATI

Grazie per aver completato la prima parte del progetto di ricerca "NS-ICA: Analisi dell'impatto di pratiche di mindfulness e di training cognitivi su colleghe/i Intesa Sanpaolo dedite/i al mestiere di Business Coach in Azienda". Di seguito troverai i risultati relativi ai tuoi punteggi della prima rilevazione (quindi prima di aver svolto alcun tipo di training). Ogni punteggio numerico ottenuto per ogni variabile dei questionari è accompagnato da una breve descrizione che rappresenta il posizionamento rispetto alla media della popolazione italiana. Cliccando sul simbolo ℹ, troverai una formulazione sintetica del significato di ogni singola variabile.

Toronto Empathy Questionnaire

Punteggio Totale Empatia ℹ
70 - Leggermente sopra la media

Five Factor Mindfulness Questionnaire

Punteggio Totale Mindfulness ℹ
57 - Leggermente sopra la media

Osservazione ℹ
12 - Leggermente sopra la media

Descrizione ℹ
14 - Leggermente sopra la media

Azione Consapevole ℹ
8 - Nella media

Non Giudizio ℹ
12 - Nella media

Non Reattività ℹ
11 - Molto sopra la media

Positive And Negative Affect Scale

Affettività Positiva ℹ
43 - Molto sopra la media

Affettività Negativa ℹ
16 - Nella media

Depression Anxiety and Stress Scale

Punteggio Totale ℹ
12 - Nella media

Depressione ℹ
1 - Leggermente sotto la media

Ansia ℹ
4 - Leggermente sopra la media

Stress ℹ
7 - Nella media

Trait Emotional Intelligence Questionnaire

Punteggio Totale Intelligenza Emotiva ℹ
136 - Molto sopra la media

Benessere ℹ
5.33 - Molto sopra la media

Autocontrollo ℹ
5.33 - Molto sopra la media

Emotività ℹ
5.88 - Molto sopra la media

Socievolezza ℹ
5.17 - Molto sopra la media

Emotion Regulation Questionnaire

Rivalutazione Cognitiva ℹ
4 - Leggermente sopra la media

Soppressione Emotiva ℹ
1.25 - Leggermente sotto la media

- Punteggio Totale Empatia: Il punteggio di Empatia rappresenta la capacità di capire e rispondere adeguatamente alle emozioni degli altri, avere successo nella comunicazione emotiva, e promuovere comportamenti prosociali.
- Punteggio Totale Mindfulness: Il punteggio di Mindfulness indica l'abilità di portare attenzione alle esperienze (interne ed esterne) nel momento presente in maniera non giudicante e con accettazione.
- Osservazione: Il punteggio di Osservazione indica la capacità di portare attenzione a stimoli sensoriali che derivano da fonti esterne e dal corpo, oltre che a pensieri ed emozioni legate ad essi.
- Descrizione: Il punteggio di Descrizione rappresenta la capacità di descrivere con parole le proprie esperienze interne.
- Azione Consapevole: Il punteggio di Azione Consapevole indica la capacità di portare un'attenzione costante e consapevolezza alle attività ed esperienze del momento presente.
- Non Giudizio: Il punteggio di Non Giudizio rappresenta la capacità di avere un'attitudine non valutante verso i propri pensieri ed emozioni mentre ci si concentra sulle proprie esperienze interne, piuttosto che avere un atteggiamento critico e giudicante.
- Non Reattività: Il punteggio di Non Reattività indica la capacità di assumere un atteggiamento che implica essere in grado di percepire pensieri e sentimenti, specialmente quando sono stressanti, ma senza sentirsi obbligati/e a reagire o esserne sopraffatti.
- Affettività Positiva: Il punteggio di Affettività Positiva indica quanto spesso si sono provate emozioni positive nel corso dell'ultima settimana.
- Affettività Negativa: Il punteggio di Affettività Negativa indica quanto spesso si sono provate emozioni negative nel corso dell'ultima settimana.
- Punteggio Totale: Il punteggio totale della scala DASS indica l'umore negativo dell'ultima settimana, articolato nelle sottoscale di Depressione, Ansia e Stress.
- Depressione: Il punteggio di Depressione indica la mancanza di iniziativa, bassa autostima e disforia (abbassamento dell'umore accompagnato da irritabilità e nervosismo).
- Ansia: Il punteggio di Ansia indica la presenza di sintomi somatici o soggettivi di ansia o di risposte acute di paura.
- Stress: Il punteggio di Stress rappresenta la prevalenza di irritabilità, impazienza, tensione e attivazione costante.
- Punteggio Totale Intelligenza Emotiva: Il punteggio di Intelligenza Emotiva rappresenta una capacità generica, spesso definita come l'abilità di comprendere, utilizzare e gestire le proprie emozioni in modi positivi per alleviare lo stress, comunicare in modo efficace, entrare in empatia con gli altri, superare le sfide e disinnescare i conflitti.
- Benessere: Il punteggio di Benessere rappresenta il fatto di provare un senso generalizzato di positività, felicità e soddisfazione, che si estende dai successi passati alle aspettative sul futuro.
- Autocontrollo: Il punteggio di Autocontrollo rappresenta la capacità di controllare i propri bisogni, desideri e impulsi, oltre a regolare pressioni esterne e stress.
- Emotività: Il punteggio di Emotività indica l'abilità di essere in contatto con le emozioni proprie ed altrui, di percepire ed esprimere emozioni ed usare queste qualità per sviluppare e sostenere relazioni strette con altre persone.
- Socievolezza: Il punteggio di Socievolezza rappresenta la capacità di interagire in contesti sociali in generale (piuttosto che in relazioni strette) come ascoltare attentamente e comunicare chiaramente e con confidenza con persone con background diversi.
- Rivalutazione Cognitiva: La strategia di regolazione emotiva "Rivalutazione Cognitiva" consiste in una forma avanzata di cambiamento cognitivo che implica rappresentare un evento emotivo in modo che porti a cambiare il suo impatto emotivo. In altre parole, è una strategia avanzata che ha l'obiettivo di modificare la rappresentazione interna di un evento per cambiare la propria esperienza emotiva.
- Soppressione Emotiva: La strategia di regolazione emotiva "Soppressione Emotiva" consiste in una forma basilare di modulazione della risposta che coinvolge l'inibizione di comportamenti di espressione delle emozioni. In altre parole, è una strategia semplice che consiste nel non esprimere un'emozione provata.