



# CITIZENS ACCELERATOR

## Empatia Sociale

Microlearning session



Co-funded by  
the European Union

# Definizione



**Empatia sociale** è la capacità di **comprendere** e **condividere** i sentimenti e le prospettive degli altri.

Non è la stessa cosa della compassione, che potrebbe implicare pietà o dolore per le disgrazie di qualcuno, ma l'empatia implica invece una **profonda comprensione delle emozioni di un'altra persona.**

# Benefici



## Miglioramento della comunicazione:

L'empatia sociale migliora la comunicazione mostrando un interesse genuino per i pensieri e i sentimenti degli altri. Inoltre, aiuta a risolvere i conflitti, ad affrontare le preoccupazioni e a creare un ambiente positivo.



## Relazioni rafforzate:

L'empatia sociale rafforza le relazioni favorendo la fiducia, il rispetto reciproco e la connessione emotiva.



## Comprensione culturale:

L'empatia è fondamentale per comprendere e apprezzare le diverse prospettive culturali, promuovere la tolleranza e ridurre i pregiudizi.



Co-funded by  
the European Union

CITIZENS XELERATOR



# Componenti dell'empatia sociale

---





- **Ascolto Attivo:** Ascoltare attivamente gli altri senza giudicare o interrompere è una componente fondamentale dell'empatia sociale.
- **Prospettiva :** Riuscire a vedere una situazione dal punto di vista di un'altra persona aiuta a comprenderne le emozioni e le reazioni.
- **Regolazione delle emozioni:** Gli individui empatici sono in grado di gestire le proprie emozioni, consentendo loro di rispondere alle emozioni degli altri in modo appropriato.
- **Indizi non verbali :** La comprensione del linguaggio del corpo, delle espressioni facciali e del tono di voce favorisce la comprensione empatica.

Sviluppare  
l'empatia  
sociale

---





- **Praticare la consapevolezza** : Essere presenti nel momento aiuta a comprendere le emozioni degli altri senza distrazioni.
- **Coltivare la curiosità** : Fate domande aperte per incoraggiare gli altri a condividere i loro pensieri e sentimenti.
- **Leggere con attenzione** : L'esposizione a esperienze e prospettive diverse attraverso la letteratura e i media può aumentare l'empatia.
- **Valorizzare le emozioni** : Riconoscere e valorizzare costantemente i sentimenti degli altri.

# Sfide all'empatia sociale





- **Pregiudizi e Stereotipi:** I pregiudizi possono ostacolare la comprensione empatica. Riconoscere e sfidare questi pregiudizi è fondamentale.
- **Esaurimento emotivo :** Sentire costantemente le emozioni degli altri può essere stancante. Imparare a rispettare i limiti emotivi è essenziale.

## Suggerimenti per affrontare queste sfide

- **Riconoscere i pregiudizi personali** : Riconoscere e affrontare i propri pregiudizi e preconcetti. Comprendere i propri pregiudizi è il primo passo per superarli.
- **Coltivare la consapevolezza di sé** : Sviluppare una comprensione delle proprie emozioni e di come queste influenzino la percezione degli altri.
- **Promuovere la consapevolezza culturale** : Informatevi sulle diverse culture, tradizioni e prospettive. Questa conoscenza aiuta a comprendere i diversi punti di vista.
- **Riconoscere le emozioni** : Imparare a identificare e comprendere le varie emozioni, sia in se stessi che negli altri. Questa consapevolezza costituisce la base dell'empatia.
- **Regolare le emozioni** : Praticare le tecniche di regolazione emotiva per gestire le proprie emozioni in modo efficace, consentendo di rispondere in modo empatico agli altri..

# Partners

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS**  
The Voice of  
Adult Learning

**dante** USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION



  
**cesie**  
the world is only one creature

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

#### You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

#### Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.  
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

#### Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

 Co-funded by  
the European Union

**CITIZENS** XELERATOR

CITIZENS XCELERATOR



Co-funded by  
the European Union

Grazie!