



Efficacia

Compilando il SEI, hai risposto a domande relative alla tua modalità decisionale e a come coinvolgi gli altri nei tuoi obiettivi. Efficacia significa ottenere risultati in modo efficiente.

Sei solito raggiungere la maggior parte degli obiettivi che ti poni? Hai talmente chiare le tue priorità che riesci a focalizzare tempo ed energie sui compiti più importanti?

Il tuo punteggio attuale



Il tuo obiettivo

Dove vorresti vedere questo punteggio tra novanta giorni? Cosa sarà diverso quando succederà?

I tuoi spunti provenienti dall'Intelligenza Artificiale (IA)

Per migliorare l'efficacia, sfrutta il tuo EQ. Da dove puoi partire?

Il SEI Neural Network consiglia di seguire questi percorsi creati a partire dal tuo profilo di IE:

 Perseguire Obiettivi Eccellenti	 Trovare la Motivazione Intrinseca	 Utilizzare il Pensiero Sequenziale
 Le mie attività giornaliere sono connesse con un senso di scopo più profondo?	 Quanta energia e divertimento metto nelle cose su cui devo lavorare?	 Sono partito senza prima fermarmi a valutare il percorso migliore?
 Cos'è fondamentale nei prossimi 90 giorni? Perché?	 Sto collegando i miei compiti attuali con ciò che mi motiva e soddisfa?	 Sto valutando le opzioni da diverse prospettive (io-gli altri; presente-futuro)?
 Potrei usare il mio senso di scopo per le scelte giornaliere chiedendomi: sto utilizzando il mio tempo nel modo migliore?	 Ricordare quello che per me è importante mi può aiutare a prendere decisioni più efficaci.	 Anche nelle piccole cose, sono coerente rispetto all'obiettivo che voglio raggiungere?





Relazioni

Durante il SEI, hai risposto a domande riguardanti la tua abilità a creare e mantenere rapporti professionali e interpersonali.

Quando sei impegnato o stressato, ti dimentichi di impegnarti nella creazione di connessioni personali forti e supportive? Quando invece ti impegni, che benefici ottieni?

Il tuo punteggio attuale



Il tuo obiettivo

Dove vorresti vedere questo punteggio tra novanta giorni? Cosa sarà diverso quando succederà?

I tuoi spunti provenienti dall'Intelligenza Artificiale (IA)

Per migliorare le tue relazioni, sfrutta il tuo EQ. Da dove puoi partire?

Il SEI Neural Network consiglia di seguire questi percorsi creati a partire dal tuo profilo di IE:

Utilizzare il Pensiero Sequenziale

-  Cosa sta indebolendo le relazioni positive? Che ruolo ho in questa dinamica?
-  Mi fermo a riflettere sul miglior modo per interagire con persone diverse?
-  Osservare come il mio pensiero sequenziale stia impattando sulla mia abilità di connettermi con gli altri in modo naturale.

Perseguire Obiettivi Eccellenti

-  Quanto sto condividendo i miei obiettivi strategici nella vita personale o professionale?
-  Le mie relazioni sono in linea con il mio senso di scopo e con ciò che voglio tramandare?
-  Considerare modalità specifiche per includere gli altri nei miei obiettivi eccellenti può aiutarmi a migliorare le relazioni.

Comprendere le Emozioni

-  Sto mandando segnali emozionali all'esterno cosicchè altre persone possano avvicinarsi?
-  Quanto chiaramente riconosco i sentimenti che mi consentono di connettermi con gli altri?
-  Identifica i piccoli sentimenti che ti allontanano dagli altri: do loro un nome e li accetto così da poterci lavorare assieme?





Qualità di Vita

Il SEI include domande relative alla tua soddisfazione ed alla capacità di realizzazione. La Qualità di Vita riguarda la generazione di felicità attraverso una vita ben vissuta.

Se pensi ai tuoi risultati e al modo in cui stai vivendo, il più delle volte sei soddisfatto? Vorresti accrescere la tua bravura nel presidio di questi due punti critici?

Il tuo punteggio attuale



Il tuo obiettivo

Dove vorresti vedere questo punteggio tra novanta giorni? Cosa sarà diverso quando succederà?

I tuoi spunti provenienti dall'Intelligenza Artificiale (IA)

Per migliorare la tua qualità di vita, sfrutta il tuo EQ. Da dove puoi partire?

Il SEI Neural Network consiglia di seguire questi percorsi creati a partire dal tuo profilo di IE:

Comprendere le Emozioni

 Quali emozioni mi informano che la mia vita sta andando nella giusta direzione?

 Quali sentimenti, che sto provando, mi dicono che sto andando nella giusta direzione?

 Quando vado po' "fuori rotta", quali sono i sentimenti che mi indicano il bisogno di concentrarmi di nuovo su ciò che più conta?

Utilizzare il Pensiero Sequenziale

 Sto considerando più opzioni per raggiungere i miei obiettivi?

 Quanto le mie attuali azioni stanno determinando la vita che voglio avere?

 **Riflessione:** come la focalizzazione sui rischi incide sul mio senso di soddisfazione e sulla mia capacità realizzativa?

Esercitare l'Ottimismo

 Guardo la vita con la lente dell'ottimismo? Cosa accadrebbe se la usassi di più?

 Sono soddisfatto dello sforzo che faccio per raggiungere i miei obiettivi?

 Pensare ad un'ambito in cui non mi sento soddisfatto. Quali sono 25 modi per migliorarlo? Quale proverò la prossima volta?





Benessere

Nel SEI hai risposto a domande sulla tua salute e sul bilanciamento. Il Benessere è la capacità di agire mantenendo un eccellente livello energetico

Ti senti sostanzialmente in forma, equilibrato ed energico... ti piacerebbe ancora un po' di più di questa vitalità? Come ti sentiresti ad incrementare il tuo benessere?

Il tuo punteggio attuale



Il tuo obiettivo

Dove vorresti vedere questo punteggio tra novanta giorni? Cosa sarà diverso quando succederà?

I tuoi spunti provenienti dall'Intelligenza Artificiale (IA)

Per migliorare il tuo benessere, sfrutta il tuo EQ. Da dove puoi partire?

Il SEI Neural Network consiglia di seguire questi percorsi creati a partire dal tuo profilo di IE:

Trovare la Motivazione Intrinseca

 Quanto sono attento a ciò che mi da la forza di prendermi cura di me stesso?

 Quanta energia impiego per i problemi nel qui ed ora, quanta invece alla cura di me stesso sul lungo termine?

 So quello che per me non è negoziabile. Sto vivendo seguendo tali principi?

Navigare le Emozioni

 Sto valorizzando le mie emozioni o "coprendole" con un comportamento non salutare?

 Quali emozioni voglio provare per aiutarmi ad essere bilanciato e sano?

 Se provo stress, posso usare la mia gratitudine per guidare le emozioni e sentirmi più calmo interiormente.

Far Crescere l'Empatia

 Quanto sono in grado di bilanciare l'attenzione a me stesso e quella altrui?

 Se fossi più empatico con me stesso, potrei avere più energie e vitalità?

 L'empatia mi può aiutare a connettermi con le emozioni degli altri e questo potrebbe portarmi ad essere più equilibrato e sano.

