

效能

当您参与SEI问卷时，您回答的是关于如何做决定并使他人协助您实现目标的问题。效能指的是高效地得到重要成果。

您感觉有时候完成制定的目标很难吗？当您忙碌时，您会忘记轻重缓急吗？

您目前得分



您的目标

在三个月内您希望得分多少？如果您得到这么多分，什么会不一样？

您的AI洞察

为了提升您的效能，发挥您的情商。您应该从哪里开始着手？
基于您情商具体得分SEI神经网络推荐这些功能强大的方法：

<h4> 修炼乐观思维</h4> <p> 我的目标或项目中哪些部分给我大的压力呢？有没有新的角度来看待这部分？</p> <p> 如果我更有效率，会看起来怎么样？感觉又如何？</p> <p> 在假设不会失败的前提下列出一系列可以采取的行动。我会从哪项行动开始练习呢？</p>	<h4> 运用内在动力</h4> <p> 我有多大精力或者有多兴奋去做我需要做的项目呢？</p> <p> 我是否把目前的任务同真正给予我活力并激励我的事物关联起来了呢？</p> <p> 记住什么对于我来说是最重要的可以帮助我做更有效的决定。</p>	<h4> 识别情绪模式</h4> <p> 哪些模式在阻止我得到想要的结果呢？</p> <p> 我对自己拖延和把事情做错的模式有多清楚呢？</p> <p> 找出那些使我陷入没有成效模式的诱因或者情况。</p>
--	--	---



人际关系

在SEI问卷里，您回答了有关建立并维持积极人际关系和职业联系的问题。

当您忙碌或者紧张时，您会忘记投资建立互助联盟或者个人关系吗？当您花精力投资这些时，发生了什么呢？

您目前得分



您的目标

在三个月内您希望得分多少？如果您得到这么多分，什么会不一样？

您的AI洞察

为了提升您的人际关系，发挥您的情商。您应该从哪里开始着手？
基于您情商具体得分SEI神经网络推荐这些功能强大的方法：

<h4> 修炼乐观思维</h4> <p>为了改善我的亲密关系：我有考虑所有的选择吗？</p> <p>有哪些机会可以让我与他人改善关系呢？</p> <p>注意当我内在声音说“这是永远都不会改变”时，如果我把它改变成“这只是还没有改变而已”会发生什么呢？</p>	<h4> 运用内在动力</h4> <p>我的家人团和朋友团是如何给予我力量前进的呢？</p> <p>我的人际关系中令我兴奋的是什么？</p> <p>什么样的价值和承诺会让我精力充沛呢？我能否分享这些从而使得他人也充满活力呢？</p>	<h4> 识别情绪模式</h4> <p>我在多大程度上重复一种无效的与他人互动的方式呢？</p> <p>什么样的他人互动会导致我陷入消极的模式呢？</p> <p>找出人际关系中无效的模式；制定一种有效的模式来取代它。</p>
--	---	---



生活质量

SEI问卷的问题涵盖了您对你的满意度和成就的整体看法；生活质量是指从充实的生活中创造出真正的幸福感。

一般情况下您对自己的生活方式感觉良好吗？有哪些方面您想提升下的吗？如果要对生活十分满意的话需要怎么做呢？

您目前得分



您的目标

在三个月内您希望得分多少？如果您得到这么多分，什么会不一样？

您的AI洞察

为了提升您的生活质量，发挥您的情商。您应该从哪里开始着手？
基于您情商具体得分SEI神经网络推荐这些功能强大的方法：

<h4> 运用内在动力</h4> <p> 是什么带给我能量呢？我能“花掉”它的最好方式是什么？</p> <p> 我在哪些方面浪费精力或耗尽我的内在动力呢？</p> <p> 不管别人怎么想或怎么说，我都要满足自己的一个目标是什么？我现在可以采取什么行动呢？</p>	<h4> 修炼乐观思维</h4> <p> 我在用乐观的视角看待生活吗？如果我经常这样做会怎样？</p> <p> 我感激自己为自己的成功所付出的努力吗？</p> <p> 把精力集中在进展顺利、进展良好，朝着正确方向发展的事物，并且展开这些。</p>	<h4> 追求超我目标</h4> <p> 我正在追求的目标是否满足了自己的核心需求，同时也帮助了他人呢？</p> <p> 如果我每天的生活都是为了去实现自己的目标，我的成就将达到什么水平呢？</p> <p> 我希望30年后人们如何记住我？用一句话写下来，每天看一下。</p>
---	---	---





幸福感

在SEI问卷里，您回答了有关您的健康平衡状况；健康是一种保持最佳精神状态并运作的能力。

您想感觉更健康更有活力吗？您在决策维持健康和活力方面做得怎么样？您想提高哪些方面呢？

您目前得分



您的目标

在三个月内您希望得分多少？如果您得到这么多分，什么会不一样？

您的AI洞察

为了提升您的幸福感，发挥您的情商。您应该从哪里开始着手？
基于您情商具体得分SEI神经网络推荐这些功能强大的方法：

运用内在动力

-  在更好的照顾自己这件事上，我花了多大精力给自己提供能量呢？
-  我把多少精力花在短期任务和长期的自我关怀上？
-  我知道我的底线是什么。我在靠它们生活吗？

增强同理心

-  我如何平衡他人与自我呢？
-  如果我更多的同理自己，我该做些什么来让自己恢复活力、滋养自己呢？
-  我经常运用同理心来深入聆听自己的声音、情绪和身体给我的暗示。

驾驭情绪

-  我是在对情绪做出反应，还是在用不健康的行为掩盖情绪呢？
-  我想要什么情绪来支持自己保持平衡和健康呢？
-  当我有压力时，我会通过感恩的行动来驾驭情绪，让自己内心更加平静。

