

## 효과성(Effectiveness)

SEI에서 당신은 어떻게 의사결정을 내리고, 목표를 달성하는 데 다른 사람을 참여시키지에 대한 질문에 응답했습니다. 효과성이란 중요한 결과를 효율적으로 달성하는 것을 의미합니다.

당신이 설정한 목표를 달성하는 데 종종 어려움을 느끼시나요? 바쁜 상황에서 우선순위를 놓치고 있지는 않나요?

### 현재 점수






### 목표

90일 안에 이 점수를 얼마나 올리고 싶나요? 점수가 올라가면 어떤 점이 달라질까요?

### AI 인사이트

효과성(Effectiveness)을 개선하기 위해서 당신의 EQ를 활용해보세요. 어디서부터 시작해야 할까요? SEI Neural Network에서는 개인의 EQ 점수를 토대로 효과적인 개발 방법을 안내합니다.

|   |  |   |
|---|--|---|
|  <h4>낙관성발휘</h4> <p>(Exercise Optimism)</p> <p>프로젝트나 목표가 달성하기 벅차다고 느낄 때 어떻게 하나요? 이런 상황을 새로운 관점에서 바라볼 수 있는 방법은 무엇인가요?</p> <p>당신이 조금 더 높은 효과성을 가진다면, 어떻게 보일까요? 어떤 느낌이 들까요?</p> <p>반드시 실천해야 할 행동 목록을 작성해보세요. 바로 실천할 수 있는 행동은 무엇인가요?</p> |  <h4>내적동기부여</h4> <p>(Engage Intrinsic Motivation)</p> <p>당신이 해야 할 일에 대해 얼마나 많은 에너지/열정을 가지고 있나요?</p> <p>당신이 에너지를 얻고 동기부여되는 것과 현재 해야 할 일을 연결하고 있나요?</p> <p>당신에게 무엇이 중요한지 기억하는 것은 더욱 효과적인 결정을 내리는 데 도움이 됩니다.</p> |  <h4>패턴인식</h4> <p>(Recognizing Patterns)</p> <p>원하는 결과를 얻지 못하게 하는 당신의 패턴은 무엇입니까?</p> <p>해야 할 일을 미루거나 잘못된 일을 하게 만드는 패턴이 있나요? 당신은 그 패턴을 얼마나 확실하게 파악하고 있나요?</p> <p>목표 달성을 방해하는 패턴이 나타나는 '계기' 또는 '상태'를 알아차려 보세요.</p> |
|---|--|---|



## 관계(Relationship)

SEI에서 여러분은 업무 생활, 일상에서 긍정적인 관계를 형성하고 유지하는 것과 관련된 질문에 응답했습니다.

바쁘거나 스트레스를 받는 상황에서, 서로 돕고 신뢰하는 관계를 형성하는 데 신경쓰기 어렵다고 느끼시나요? 그런 관계를 형성하기 위해 노력한다면 어떤 변화가 일어날까요?

### 현재 점수






### 목표

90일 안에 이 점수를 얼마나 올리고 싶나요? 점수가 올라가면 어떤 점이 달라질까요?




### AI 인사이트

관계(Relationship)를 개선하기 위해서 당신의 EQ를 활용해보세요. 어디서부터 시작해야 할까요?  
SEI Neural Network에서는 개인의 EQ 점수를 토대로 효과적인 개발 방법을 안내합니다.




#### 낙관성발휘 (Exercise Optimism)

-  가까운 사람들과 관계를 개선하기 위해 모든 대안(option)을 찾아보고 있나요?
-  당신의 인간관계에서 더 나은 관계를 만들기 위한 기회는 무엇이 있을까요?
-  "이건 절대 바뀌지 않는다"고 생각하는 때가 언제인지 알아차려 보세요. 그리고 "아직 바뀌지 않았을 뿐이다"라고 생각을 바꾸면 어떤 일이 일어날지 살펴보세요.

#### 내적동기부여 (Engage Intrinsic Motivation)

-  당신의 가족과 친구들이 앞으로 나아갈 수 있는 에너지를 얻을 수 있는 방법은 무엇인가요?
-  당신이 속한 네트워크의 어떤 부분이 당신을 즐겁게 만드나요?
-  자신에게 에너지를 주는 가치와 신념은 무엇인가요? 다른 사람의 에너지를 불러일으키기 위해 이를 공유할 수 있나요?

#### 패턴인식 (Recognizing Patterns)

-  타인과 교류할 때 도움이 되지 않는 방법을 반복하고 있지는 않나요?
-  타인과 교류할 때, 부정적 패턴을 일으키는 것은 무엇인가요?
-  관계를 저해하는 패턴을 파악하고, 이를 대체할 수 있는 유용한 패턴을 만들어보세요.



## 삶의 질(Quality of Life)

SEI에는 만족감과 성취감에 대한 전반적인 관점을 묻는 질문이 포함됩니다. 삶의 질(Quality of Life)은 만족스러운 삶, 행복을 추구하는 것과 관련됩니다.

일반적으로 당신이 삶을 사는 방식에 만족하는 편인가요? "보다 즐겁게 느끼고" 싶은 영역이 있다면 어떤 부분인가요? 어떻게 해야 더 큰 만족감을 느낄 수 있을까요?

### 현재 점수



### 목표

90일 안에 이 점수를 얼마나 올리고 싶나요? 점수가 올라가면 어떤 점이 달라질까요?

### AI 인사이트

삶의 질(Quality of Life)을 개선하기 위해서 당신의 EQ를 활용해보세요. 어디서부터 시작해야 할까요? SEI Neural Network에서는 개인의 EQ 점수를 토대로 효과적인 개발 방법을 안내합니다.

#### 내적동기부여 (Engage Intrinsic Motivation)

- 당신에게 에너지를 주는 것은 무엇인가요? 이 에너지를 가장 잘 "활용"할 수 있는 방법은 무엇인가요?
- 당신은 어떤 상황에서 에너지를 낭비하나요? 어떤 상황이 당신의 내적 동기를 저해하나요?
- 다른 사람의 생각이나 말과 관계없이 당신에게 충족감을 주는 목표는 무엇인가요? 이와 관련하여 당장 할 수 있는 행동은 무엇인가요?

#### 낙관성발휘 (Exercise Optimism)

- 낙관적인 시각으로 삶을 바라보고 있나요? 더 자주 그렇게 된다면 어떤 일이 일어날까요?
- 당신은 스스로 성취감을 얻으려고 노력하는 부분을 인정하고 있나요?
- 현재 잘하고 있는 것, 잘될 수 있는 것, 올바른 방향으로 나아가는 것에 집중하고 그것을 확장해 보세요.

#### 목적추구 (Pursue Noble Goals)

- 당신은 다른 사람에게 도움을 주면서 자신의 내적 욕구도 충족하는 목표를 추구하고 있나요?
- 당신이 매일 자신의 목표를 실천한다면 어느 정도의 성취도를 느낄 수 있나요?
- 30년 후에 사람들에게 당신이 어떤 모습으로 기억되기를 바라나요? 한 문장으로 적고, 매일 읽어 보세요.



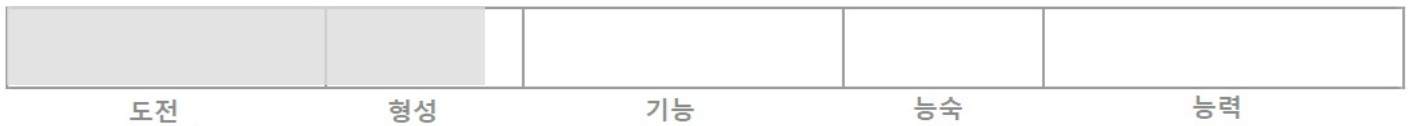


## 웰빙(Wellbeing)

SEI에는 균형감과 건강에 대한 질문이 포함됩니다. 웰빙(Wellbeing)은 최적의 에너지와 기능을 유지하는 능력입니다.

당신은 좀 더 건강하고 활력 넘치는 기분을 느끼고 싶나요? 건강과 에너지를 유지하기 위해 어떻게 의사결정을 하고 있나요? 어떤 점을 개선하고 싶나요?

### 현재 점수






### 목표

90일 안에 이 점수를 얼마나 올리고 싶나요? 점수가 올라가면 어떤 점이 달라질까요?




### AI 인사이트

웰빙(Wellbeing)을 개선하기 위해서 당신의 EQ를 활용해보세요. 어디서부터 시작해야 할까요?  
SEI Neural Network에서는 개인의 EQ 점수를 토대로 효과적인 개발 방법을 안내합니다.




#### 내적동기부여 (Engage Intrinsic Motivation)

-  당신은 자신을 돌보는 데 필요한 에너지가 되는 것에 어느정도 집중하고 있나요?
-  당신은 장기적 관점의 자기 관리 (self-care), 단기적 관점의 업무 (tasks)에 얼마나 많은 에너지를 쏟고 있나요?
-  당신은 이미 '절대 타협할 수 없는 것들'을 알고 있습니다. 이를 실천하며 살고 있나요?

#### 공감활용 (Increase Empathy)

-  다른 사람과 나 자신 사이에서 균형을 얼마나 잘 맞추고 있나요?
-  자기 공감 능력이 더욱 뛰어나다면, 스스로에게 활력을 주고 성장하기 위해 무엇을 해야 할까요?
-  당신은 공감을 활용하여 자신의 목소리, 감정, 몸 상태가 주는 단서를 더 자주, 깊이있게 이해할 수 있습니다.

#### 감정처리 (Navigate Emotions)

-  당신은 감정에 반응하고 있나요? 아니면 건강하지 않는 행동들로 그 것들을 감추고 있나요?
-  당신은 더욱 균형 잡히고 건강한 삶을 살기 위해 어떤 감정을 느끼고 싶은가요?
-  당신은 스트레스를 받을 때 감사는 마음으로 감정을 처리하고 내적 평정심을 얻을 수 있습니다.

