



Eficácia

Quando você fez o SEI, respondeu perguntas sobre como toma decisões e envolve outras pessoas para atingir seus objetivos. Eficácia significa alcançar resultados importantes com eficiência.

Você acha que às vezes é um desafio alcançar as metas que você define? Quando você está ocupado, você perde o controle de suas prioridades?

Sua pontuação atual



Seu objetivo


Onde você gostaria de ver essa pontuação em 90 dias? O que será diferente quando você fizer isso?


Suas observações de AI


Para melhorar a eficácia, alavanque sua Inteligência Emocional. Por onde começar?

A Rede Neural do SEI recomenda esses caminhos poderosos com base em suas pontuações específicas de equalização:


Pratique Otimismo


 Os meus projetos e objetivos estão sobrecarregados? Como seria uma nova maneira de ver isso?


 Se eu estivesse sendo mais eficaz ... como seria? Como me sentiria?

 Faça uma lista das ações que você poderia executar, assumindo que não pode falhar. Qual ação você começaria a praticar?


Engaje a motivação intrínseca


 Quanta energia / animo tenho sobre os itens em que preciso trabalhar?


 Estou vinculando minhas tarefas atuais ao que realmente me energiza e me motiva?

 Lembrar o que é importante para mim pode me ajudar a tomar decisões mais eficazes.

Reconhecer padrões

 Que padrões estão me impedindo de obter os resultados desejados?

 Quão claramente estou vendo meus padrões de procrastinação ou fazendo o trabalho errado?

 Identifique os gatilhos ou condições que me levam a padrões improdutivos.



Relacionamentos

No SEI, você respondeu perguntas sobre como construir e manter conexões interpessoais e profissionais positivas.

Quando você está ocupado ou estressado, deixa de investir na construção de alianças ou conexões pessoais de apoio mútuo? Quando você investe, o que acontece?

Sua pontuação atual






Seu objetivo

Onde você gostaria de ver essa pontuação em 90 dias? O que será diferente quando você fizer isso?

Suas observações de AI

Para melhorar os relacionamentos, alavanque sua Inteligência Emocional. Por onde começar? A Rede Neural da SEI recomenda esses caminhos poderosos com base em suas pontuações específicas de equalização:

 <h4>Pratique Otimismo</h4> <p>Para melhorar meus relacionamentos mais próximos: Estou analisando todas as opções?</p> <p>Que oportunidades existem para melhorar o relacionamento com as pessoas da minha rede de</p> <p>Observar quando minha voz interna está dizendo "isso nunca vai mudar" e ver o que acontece se eu mudar para "isso ainda não mudou".</p>	 <h4>Engaje a motivação intrínseca</h4> <p>Como minha comunidade, familiares e amigos pode me dar energia para seguir em frente?</p> <p>O que me motiva na rede de pessoas com quem me relaciono?</p> <p>Quais são os valores e compromissos que me dão energia? Posso compartilhá-los de uma maneira que energize os outros?</p>	 <h4>Reconhecer padrões</h4> <p>Até que ponto estou repetindo uma maneira improdutiva de interagir com os outros?</p> <p>Que interações com os outros estão me levando a seguir padrões negativos?</p> <p>Identifique um padrão improdutivo nos relacionamentos; formule um padrão produtivo que possa substituí-lo.</p>
--	--	---

Qualidade de Vida

O SEI inclui perguntas sobre a visão geral da sua satisfação e conquistas. Qualidade de vida é sobre criar a verdadeira alegria de uma vida bem vivida.

Você geralmente se sente bem com a maneira como está vivendo sua vida? Existem algumas áreas em que você gostaria de melhorar? O que é necessário para você estar profundamente feliz?

Sua pontuação atual












Seu objetivo

Onde você gostaria de ver essa pontuação em 90 dias? O que será diferente quando você fizer isso?

Suas observações de AI

Para melhorar a qualidade de vida, aumente sua Inteligência Emocional (EQ). Como você poderia começar? A rede neural SEI recomenda esses poderosos caminhos baseados em suas notas específicas de EQ (Inteligência Emocional):

 <h4>Engaje a motivação intrínseca</h4> <p>O que me dá energia? Qual é a melhor maneira de "gastá-la"?</p>  <p>Onde estou desperdiçando energia ou drenando minha motivação interna?</p>  <p>Qual é um objetivo que eu vou cumprir, independentemente do que os outros pensam ou digam? Que ação eu posso tomar sobre isso agora?</p>	 <h4>Pratique Otimismo</h4> <p>Estou olhando a vida através de uma lente de otimismo? O que acontece se eu fizer mais isso?</p>  <p>Estou apreciando o próprio esforço que estou colocando em minhas realizações?</p>  <p>Concentre-se no que está indo bem, no que está indo melhor, nas coisas que estão se movendo na direção certa. Faça uma expansão disso.</p>	 <h4>Perseguir objetivos nobres</h4> <p>Estou perseguindo metas que atendam às minhas próprias necessidades básicas e também ajudando outras?</p>  <p>Qual seria o meu nível de conquista se eu cumprisse meus objetivos todos os dias?</p>  <p>Como quero que as pessoas se lembrem de mim daqui a 30 anos? Escreva em uma frase e olhe diariamente.</p>
--	---	--





Bem-estar

O SEI perguntou sobre seu equilíbrio e saúde; Bem-estar é a capacidade de manter energia e funcionamento ideais.

Você acha que gostaria de se sentir mais saudável e vital? Como você está tomando decisões que sustentam sua saúde e energia? O que você gostaria de melhorar?

Sua pontuação atual



Seu objetivo


Onde você gostaria de ver essa pontuação em 90 dias? O que será diferente quando você fizer isso?


Suas observações de AI


Para melhorar o bem-estar, alavanque sua Inteligência Emocional. Por onde começar?

A Rede Neural da SEI recomenda esses caminhos poderosos com base em suas pontuações específicas de equalização:


Engaje a motivação intrínseca


 Até que ponto estou focado no que me dá energia para cuidar de mim?


 Quanto da minha energia vai para tarefas de curto prazo versus auto-cuidado de longo prazo?

 Eu sei o que não é negociável para mim. Eu estou vivendo com eles?


Aumentar a empatia


 Quão bem eu estou equilibrando a mim mesmo (a) e os outros?


 Se eu fosse mais empático, o que faria para me revitalizar e me alimentar?

 Posso usar a empatia para ouvir profunda e frequentemente as dicas que minha própria voz, emoções e corpo estão me dando.

Navegar Emoções

 Estou reagindo às emoções ou encobrindo elas com comportamentos prejudiciais?

 Que emoções eu quero sentir para me manter equilibrado e saudável?

 Quando estou estressado, posso usar a apreciação para navegar pelas emoções e me sentir mais calmo interiormente.

