



EFECTIVIDAD

Cuando tomaste el SEI, respondiste a preguntas sobre cómo tomar decisiones y atraer a otros en el logro de tus metas. Efectividad significa lograr resultados importantes de manera eficiente.

¿Te parece que algunas veces es desafiante llegar a las metas trazadas? Cuando empiezas a estar ocupado, ¿terminas perdiendo el control de tus prioridades?

Puntuación actual



Tu Meta


¿Hacia adónde te gustaría llevar esta puntuación en 90 días? ¿Qué se vería diferente para entonces?


Tus observaciones AI


Para mejorar tu efectividad y apalancas tu nivel de EQ, ¿por dónde comenzarías?

La Red Neural SEI te recomienda estas alternativas, basada en tus puntuaciones específicas de EQ


Ejercitar el Optimismo


 ¿Es abrumadora alguna de mis metas o proyectos? ¿Cuál sería la manera de ver esto de una forma diferente?


 Si fuera más efectivo(a)... ¿cómo se vería desde afuera y cómo se sentiría?

 Hacer una lista de todas las acciones que podría tomar asumiendo que no voy a fallar. ¿Cuál sería esa acción que realizaría hoy?


Involucrar la motivación intrínseca


 ¿Cuánta energía y entusiasmo siento respecto a los pendientes en los que debo enfocarme?


 ¿Estoy conectando mis tareas actuales a lo que realmente me energiza y motiva?

 Recordar que es importante para mí, me ayuda a tomar decisiones más efectivas.

Reconocer Patrones

 ¿Qué patrones me están imposibilitando obtener los resultados que deseo?

 ¿Con qué claridad soy capaz de "ver" mis patrones para posponer o realizar los mismo errores?

 Identificar los detonantes o situaciones que me empujan hacia ciertos patrones improductivos.



RELACIONES

En SEI, respondiste preguntas relacionadas a construir y mantener relaciones interpersonales positivas y conexiones profesionales.

Cuándo estás ocupado(a) o estresado(a), ¿te olvidas de forjar alianzas y conexiones personales que sean de apoyo mutuo? ¿Qué sucede cuándo sí lo haces?

Puntuación actual



Tu Meta


¿Hacia adónde te gustaría llevar esta puntuación en 90 días? ¿Qué se vería diferente para entonces?


Tus observaciones AI


Para mejorar tu relaciones y apalancas tu nivel de EQ, ¿por dónde comenzarías?

La Red Neural SEI te recomienda estas alternativas, basada en tus puntuaciones específicas de EQ


Ejercitar el Optimismo


 Para mejorar mis relaciones cercanas: ¿estoy considerando todas mis opciones?


 ¿Qué oportunidades existen para mejorar las relaciones con las personas de mi círculo?

 Notar cuando mi voz interna me dice: "esto no cambiará nunca" y observar que pasa si yo cambio" esto no ha cambiado AÚN".


Involucrar la motivación intrínseca


 ¿De qué manera pueden mi comunidad de familia y amigos darme la energía para avanzar?


 ¿Qué me entusiasma acerca de la red de personas con las que estoy asociado(a)?

 ¿Cuáles son los valores y compromisos que me brindan energía? ¿Puedo compartirlos para energizar a los demás?

Reconocer Patrones

 ¿Hasta que punto sigo repitiendo la misma forma improductiva de interactuar con los demás?

 ¿Cuáles interacciones me activan a seguir patrones negativos?

 Identificar un patrón improductivo en una relación, luego formular un patrón productivo que podría reemplazarlo.



CALIDAD DE VIDA

SEI incluye preguntas acerca de la impresión de tu satisfacción y logros. La Calidad de Vida se expresa en como creamos la verdadera felicidad que emana de una vida bien "vívada".

¿Te sientes generalmente bien acerca de la forma en que vives tu vida? ¿Existen algunas áreas que te gustaría optimizar? ¿Qué tendría que pasar para sentirte intensamente satisfecho(a)?

Puntuación actual




Tu Meta


¿Hacia adónde te gustaría llevar esta puntuación en 90 días? ¿Qué se vería diferente para entonces?


Tus observaciones AI

Para mejorar tu calidad de vida y apalancas tu nivel de EQ, ¿por dónde comenzarías?
La Red Neural SEI te recomienda estas alternativas, basada en tus puntuaciones específicas de EQ


Involucrar la motivación intrínseca

 ¿Qué me energiza? ¿Cuál es la mejor manera de usar esa energía?


 ¿En que área(s) estoy desperdiciando mi energía y drenando mi motivación interna?

 ¿Cuál es esa meta que me llenará de satisfacción, independientemente de lo que otros piensen o digan? ¿Qué acciones puedo tomar hoy para acercarme a ella?


Ejercitar el Optimismo


 ¿Me encuentro observando la vida con optimismo? ¿Podría incluso mejorar esto?


 ¿Aprecio todo el esfuerzo que pongo en alcanzar mis logros?

 Enfocarme en aquello que está yendo bien, o mejorando, o caminando en la dirección adecuada. Elaborar más en estos ejemplos.

Perseguir Metas Nobles

 ¿Están las metas que persigo alineadas con mis necesidades personales mientras que ayudan a los demás?

 ¿Cuál sería mi nivel de realización si viviera mis metas al máximo diariamente?

 ¿Cómo me gustaría ser recordado(a) en 30 años? Escribe esto en una oración y colócalo donde se pueda observar a diario.





BIENESTAR

SEI pregunta acerca de tu equilibrio y salud: Bienestar es la capacidad de mantener energía y funcionamiento óptimos.

¿Te gustaría sentirte más saludable y con más vitalidad? ¿Tomas decisiones que sustenten tu salud y energía? ¿Cómo te gustaría mejorar?

Puntuación actual



Tu Meta

¿Hacia adónde te gustaría llevar esta puntuación en 90 días? ¿Qué se vería diferente para entonces?

Tus observaciones AI

Para mejorar tu bienestar y apalancas tu nivel de EQ, ¿por dónde comenzarías?

La Red Neural SEI te recomienda estas alternativas, basada en tus puntuaciones específicas de EQ

Involucrar la motivación intrínseca



¿En qué medida estoy enfocado en lo que me da energía para cuidar de mí mismo(a)?



¿Cuánto de mi energía se dirige a tareas en el corto plazo vrs. cuidado a largo plazo?



Sé cuales son mis condiciones no-negociables. ¿Vivo de acuerdo a ellas?

Incrementar Empatía



¿Qué tan bien mantengo mi equilibrio conmigo mismo(a) y los demás?



Si fuera más empático(a), ¿cómo podría hacer para revitalizarme?



Puedo usar la empatía para escuchar profundamente y obtener pistas de lo que mi voz, mis emociones y mi cuerpo tratan de decirme.

Navegar las Emociones



¿Me encuentro reaccionado ante mis emociones u ocultándolas con conductas poco saludables?



¿Qué emociones quisiera experimentar para sostenerme de manera balanceada y saludable?



Cuando estoy estresado(a), puedo usar el aprecio para navegar mis emociones y sentirme en calma.

