



Etkinlik

SEI'de, nasıl karar aldığınıza ve hedeflerinizi gerçekleştirirken diğerlerini nasıl dahil ettiğinizle ilgili soruları yanıtladınız. Etkinlik, önemli sonuçların verimli bir şekilde yerine getirilmesi anlamına gelir. Belirlediğiniz hedeflere ulaşmak bazen zor mu? Meşgul olduğunuzda önceliklerinizi kaydediyor musunuz?

Mevcut skorunuz



Amacınız

Bu skoru 90 gün içinde nerede görmek isterdiniz? Böyle olduğunda ne değişecek?

Yapay Zeka içgörüleriniz

E Etkinliği arttırmak için, EQ'nuzu kullanın. Nereden başlamalısınız?
SEI Yapay Zeka size özel EQ skorlarınıza dayanarak bu güçlü yolları önerir.



İyimserliği Deneyimlemek



Projelerim veya hedeflerim çok mu zor? Buna bakmanın yeni bir yolu var mı?



Daha etkin olsaydım bu nasıl görünürdü? Nasıl hissettirirdi?



Başarısız olmayacağımı öngördüğüm eylemlerin bir listesini yapmak. Deneyimlemeye başlayacağım tek eylem nedir?



İçsel Motivasyonuna Bağlanmak



Üstünde çalışmam gereken konular için ne kadar enerji, heyecan duyuyorum?



Görevlerimi, gerçekten enerji veren ve motive edene bağlıyor muyum?



Benim için önemli olanı hatırlamak daha etkili kararlar almama yardımcı olabilir.



Kalıplarını Fark Etmek



İstediğim sonuçları almakta hangi kalıplar beni engelliyor?



Erteleme veya yanlış işi yapma kalıplarımı ne kadar net görebiliyorum?



Beni üretken olmayan kalıplara iten tetikleyici ve koşulları tanımlamak.



İlişkiler

SEI'de pozitif kişilerarası ve profesyonel bağlantıları oluşturma ve sürdürme ile ilgili soruları yanıtladınız.

Yoğun veya stresli olduğunuzda, karşılıklı destekleyici ittifaklar, kişisel bağlantılar kurmaya yatırım yapmayı unutup musunuz? Yatırım yaptığınızda ne olur?

Mevcut skorunuz




Amacınız


öyle mi yapıyorsunuz?


Yapay Zeka içgörüleriniz

İlişkileri geliştirmek için EQ'nuzu kullanın. Nereden başlamalısınız?
SEI Yapay Zeka size özel EQ skorlarınıza dayanarak bu güçlü yolları önerir.


İyimserliği Deneyimlemek


 Yakın ilişkilerimi geliştirmek için: Tüm seçeneklere bakıyor muyum?


 Ağımdaki insanlarla daha iyi ilişkiler kurmak için hangi fırsatlar mevcut?

 İç sesimin "bu asla değişmeyecek" demesini fark edip "bu henüz değişmedi" olarak değiştirirsem ne olacağını görmek.


İçsel Motivasyonuna Bağlanmak


 Ailem ve arkadaşlarım ilerlemem için bana nasıl enerji verebilir?


 İlişkide olduğum insan ağı hakkında beni heyecanlandıran ne?

 Bana enerji veren değerler, taahhütler neler? Bunları diğerlerine enerji verecek yönde paylaşabilir miyim?

Kalıplarını Fark Etmek

 Verimsiz olan başkalarıyla etkileşime girme şeklimi ne ölçüde tekrarlıyorum?

 Diğerleriyle hangi etkileşimler beni olumsuz kalıpları izlemeye zorluyor?

 Bir ilişkideki verimsiz bir kalıbı tanımlayın. Bunun yerini alabilecek üretken bir kalıp formüle edin.



Yaşam Kalitesi

SEI memnuniyetiniz ve başarınız hakkında genel görüşünüzle ilgili soruları içerir. Yaşam Kalitesi iyi yaşanmış bir yaşamdan gerçek mutluluk yaratma ile ilgilidir.

Genellikle hayatınızı yaşama tarzınız hakkında iyi mi hissediyorsunuz? "Ayarlama" yapmak istediğiniz bazı alanlar var mı? Derinden memnun olmak için ne gerekir?

Mevcut skorunuz



Amacınız

öyle mi yapıyorsunuz?

Yapay Zeka içgörüleriniz

Yaşam kalitesini arttırmak için EQ'nuzu kullanın. Nereden başlamalısınız?
SEI Yapay Zeka size özel EQ skorlarınıza dayanarak bu güçlü yolları önerir.

İçsel Motivasyonuna Bağlanmak

- Bana enerji veren ne? Bunu harcayabileceğim en iyi yol nedir?
- Nerede enerji ya da iç motivasyonumu boşa harcıyorum?
- Başkalarının ne düşündüğünden/söylediğinden... bağımsız benim için doyurucu tek hedef nedir? Şu an bunun için ne yapabilirim?

İyimserliği Deneyimlemek

- Hayata bir iyimserlik merceğiyle mi bakıyorum? Bunu daha fazla yaparsam ne olur?
- Başarılarım için harcadığım çabamı takdir ediyor muyum?
- Neyin iyi gittiğine, neyin daha iyi olduğuna, doğru yönde ilerleyen şeylere odaklanın. Bunları genişletin.

Asil Hedeflere Yönelmek

- İhtiyaçlarıma dair hedeflerin peşindeyken diğerlerinede yardım eder miyim?
- Her gün hedeflerimi yaşasaydım başarı seviyem ne olurdu?
- İnsanların beni 30 yılda nasıl hatırlamasını istiyorum? Bir cümleyle yaz ve her gün bak.



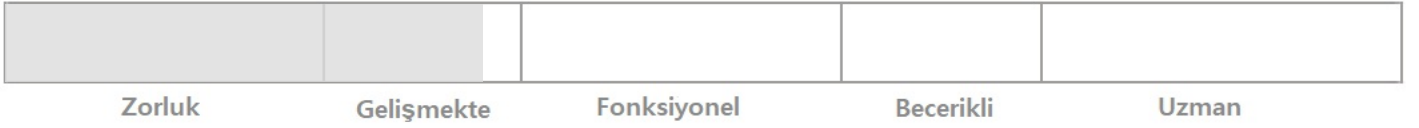


Refah

SEI size denge ve sağlığınızla ilgili sorular sordu. Refah, optimal enerjiyi ve işleyişini sürdürme kapasitesidir.

Daha sağlıklı ve yaşam dolu hissetmek ister miydiniz? Sağlığınızı ve enerjinizi koruyan kararlar konusunda ne yapıyorsunuz? Neyi geliştirmek istersiniz?

Mevcut skorunuz




Amacınız


öyle mi yapıyorsunuz?


Yapay Zeka içgörüleriniz

Refahınızı arttırmak için EQ'nuzu kullanın. Nereden başlamalısınız?
SEI Yapay Zeka size özel EQ skorlarınıza dayanarak bu güçlü yolları önerir.

İçsel Motivasyonuna Bağlanmak


 Kendime bakmam için bana enerji verene ne derece odaklanıyorum?


 Enerjimin ne kadar uzun dönem kişisel gelişime /günlük görevlere gidiyor?

 Taviz vermediklerimi biliyorum.Onlara göre mi yaşıyorum?


Empati Geliştirmek


 Kendimi-diğerlerini ne kadar iyi dengeliyorum?


 Kendime daha empatik olsaydım canlandırmak ve büyütme için ne yapardım?

 Sesimin, duygularımın ve bedenimin verdiği ipuçlarını derinden ve sıkça dinlemek için empatiyi kullanabilirim.

Duygulara Yön Vermek

 Duygulara tepki mi gösteriyorum sağlıklı davranışlarla örtüyor muyum?

 Hangi duyguların dengeli, sağlıklı olmak için beni desteklemesini istiyorum?

 Stresli olduğumda minnettarlık ile duygularıma yön verip iç huzuru hissedebilirim.

