

SEI EMOTIONAL INTELLIGENCE ASSESSMENT

Measure & Develop Human Capability

SEI أداة تقييم الذكاء العاطفي قياس وتطوير القدرة البشرية

SEI STRENGTHS REPORT

International Edition

تقرير نقاط القوة لأداة SEI النسخة الدولية

الاسم: Sample Report
التاريخ: March, 17 2021

الجزء الأول (القسم الأول): المقدمة

يعرف الذكاء العاطفي بأنه مجموعة من الكفاءات التي تتيح لك أن تنسق بين تفكيرك ومشاعرك وتنظمهما لتتمكن من اتخاذ قرارات مثالية. وإنك إذا استخدمت الذكاء العاطفي بفاعلية فسوف تكتسب التبصر والطاقة، وهي تشكل معا أساس لإنتاجية أعلى لدى الأفراد. وبالإضافة إلى ما سبق، فإن مقدرتك على التواصل الفعال، والتأثير في الآخرين، وبناء الروابط والعلاقات المتينة ستتحسن. إن المكاسب التي يكتسبها الفرد جراء استخدامه لذكائه العاطفي بفاعلية هي التي دعت Harvard Business Review للقول بأن الذكاء العاطفي هو مفتاح النجاح المهني.

ترتكز أداة ال SEI على نموذج Six Seconds للذكاء العاطفي (Six Seconds Emotional Intelligence Model) البسيط والعملي. وحتى تصبح قادرا على توظيف الذكاء العاطفي عمليا في حياتك اليومية فإن عليك أن تعمل على أمور ثلاثة هي: أن تكتسب المزيد من الوعي فتلاحظ سلوكك وما تقوم به، وأن يغدو سلوكك متعمدا يعبر حقا عن ما تقصد، وأن تعي هدف سلوكك فأنت تقوم بسلوكك لغرض محدد.

يقسم نموذج وتقييم ال SEI إلى ثلاثة مساعي هي:

- **إعرف نفسك** (تعرف إلى نفسك وكن على وعي بذاتك) Know yourself.
- **إختر نفسك** (تصرف على نحو مقصود) Choose Yourself.
- **قدم نفسك** (اربط سلوكياتك مع قيمك) Give Yourself.

إن تركيزك على هذه المجالات الثلاثة يؤدي بك لاتخاذ قرارات أفضل، وأن تؤثر في الآخرين تأثيرا فعالا، وأن تحل مشاكلك بشكل أفضل وأن تنشئ علاقات غنية مجزية مع الآخرين.



يظهر الشكل أدناه أن هنالك ثماني كفاءات محددة موزعة على المساعي الثلاثة السابقة:



الجزء الثاني: مخطط لنقاط القوة الخاص بك

عندما يجيب الأفراد على أدوات التقييم فإنهم يركزون في العادة على أدنى العلامات التي حصلوا عليها. يتمثل توجه نموذج Six Seconds نحو النمو والتطور من خلال التركيز على نقاط القوة لدى الأفراد. وفي حين نرى أن الوعي بنقاط الضعف قد يتضمن بعض الفائدة، فإن نقاط القوة هي الأدوات التي تساعد الأفراد في إحداث التغييرات المهمة في حياتهم. ويقترح نموذج Six Seconds أن تركز على نقاط القوة الخاصة بك وأن تطبقها في سلوكك اليومي. ومن ثم ستلاحظ النمو والإنجاز المميزين اللذين ستحققهما. ولهذا فإن هذا المخطط سوف يزودك بالتغذية الراجعة المتعلقة بنقاط القوة لديك فقط مرفقة بمجموعة من التعريفات والأسباب والحسنات والتطبيقات لكل منها. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك الحصول على أوصاف مفصلة واقتراحات تساعدك في تطوير نفسك في كل من الكفاءات الثماني. ويكون ذلك من خلال الاتصال بالمختصين الذين زودوك بهذا التقييم أو من خلال الاتصال مع: www.6seconds.org Six Seconds

نقاط القوة الخاصة بك حسب نموذج ال SEI

إن المجالات التي حصلت بها على أعلى ثلاث علامات هي :

1. ممارسة التفاؤل
2. تفعيل التحفيز الذاتي
3. إدارة العواطف

تأمل فيما يلي:

- كيف تؤثر نقاط القوة هذه على كل من حياتك المهنية وحياتك الشخصية؟
- كيف تؤثر نقاط القوة هذه بعلاقاتك مع الآخرين؟



- هل لديك أمثلة عن مواقف معينة تسبب لك نقاط القوة هذه فيها المشاكل، أو تجد نفسك تبالغ في استخدام نقاط قوتك أو تمتنع نهائياً عن توظيفها؟
 - كيف تعتمد على نقاط القوة هذه في إظهار نفسك على أفضل نحو في حياتك اليومية؟
 - كيف ترتبط هذه القوى الثلاث ببعضها أو تعزز كل منها الأخرى؟
- يمكنك أن تجد على الصفحة التالية مجموعة من التفاصيل المتعلقة بنقاط قوتك .



القوة الأولى: ممارسة التفاؤل

أن يتبنى الفرد موقفا يتصف بالتفاؤل والمثابرة.

الأساس المنطقي للكفاءة

يسمح التفاؤل للناس بأن يروا ما هو أبعد من الحاضر وأن يمتلكوا مستقبلهم. فإن هذه الطريقة المتعلمة في استخدام التفكير والمشاعر تمنح الناس القدرة على مضاعفة عدد الخيارات المتاحة لهم، كما يسمح المنظور التفاؤلي بالتحليل و بعملية اتخاذ القرارات المؤدية للنتائج البناءة.

الفوائد

- تشكيل علاقات تتصف بالإيجابية.
- بناء شبكات دعم قوية.
- خلق خيارات وفرص . وتشجيع التجديد والإبداع.
- تقوية المرونة والمقاومة في وجه الظروف الصعبة.
- التأثير في الآخرين على نحو فعال.

التطبيقات

يتيح لك التفاؤل أن تحتفل بنجاحك، وأن تتحمل مسؤولية أخطائك وتجد حلولاً لها. ويمكنك أن تستخدم هذه القوة بتوليد الأفكار ومساعدة نفسك والآخرين برؤية ما هو خلف الخيارات الواضحة حتى تتمكن من توليد احتمالات لا تعد ولا تحصى. ويعمل تفاؤلك على موازنة مشاعر اليأس والعجز التي كثيراً ما تعيق الآخرين في العادة. فضلاً عن ذلك، إن ممارسة هذه الكفاءة يساعدك على التعرف على الطرق المؤدية للنمو والتطوير الشخصي نتيجة للتحديات التي تواجهك؛ حيث أن التفاؤل يقاوم الشدائد والمحن، ويساهم على وجه العموم في تحسين الصحة والإنجاز والسعادة، وتعتبر هذه الكفاءة كفاءة معدية لذلك فإن عليك مشاركة تفاؤلك مع الآخرين.



القوة ذات الترتيب الثاني: تفعيل التحفيز الذاتي

اكتساب الطاقة من القيم والالتزامات الشخصية، بدلاً من الانسياق للمكافئات الخارجية.

الأساس المنطقي للكفاءة

إن الاعتماد على التحفيز الخارجي يضعك تحت رحمة الآخرين، بينما تشغيل الدافعية الذاتية (التحفيز الداخلي) يعني تطوير واستخدام دوافع داخلية مستدامة تتلائم مع قيمك الشخصية.

الفوائد

- اتخاذ قرارات مبنية على خيارات متفكرة ومبنية على القيم.
- الاستماع للآخرين دون التأثير بهم على نحو مفرط.
- خلق طاقتك الخاصة لدفعك نحو السعي لأهدافك.
- أن تجعل من نفسك نموذجاً للآخرين (Role Model).

التطبيقات

تمتلك هذه الكفاءة أهمية خاصة في بناء الاستقلال الشخصي، فإن التزامك الذاتي الداخلي بتحقيق أهدافك المهمة سيؤدي غالباً لاحترام الآخرين لقراراتك، ويبنى هذا بدوره التعاون والاعتماد المتبادل بين الأفراد. وتشير القوة في الدافعية الذاتية (التحفيز الداخلي) إلى أنك لا تحتاج الآخرين لتصديقك أو امتداحك أو مكافئتك وهذا يعني أنك تقابل الآخرين على أنهم مساوون لك. وحتى يكون استخدامك لهذه المهارة في أجدى صورة له، عليك تقليل عدد المرات التي تبحث فيها عن التعزيز الخارجي. قم بالبحث عن الأسباب التي تجعلك تتوق للتعزيز الخارجي وحينما تشعر بأن طاقتك الداخلية قد قاربت على النفاذ فهذا يعني أن الوقت قد حان لتواصل من جديد مع النار الداخلية (نار التحفيز الداخلية).

القوة ذات الترتيب الثالث: إدارة العواطف

القدرة على تقبل وامتلاك العاطفة الحالية، إضافة إلى توجيه أو نقل العاطفة وتحويلها إلى عاطفة مثمرة، اعتماداً على الموقف الذي تظهر فيه.

الأساس المنطقي للكفاءة

يُطلب إلى الناس في العادة أن يضبطوا عواطفهم من خلال كبت مشاعر الغضب، البهجة أو الخوف وأن يبعدوها عن عملية اتخاذ القرار، ولكنه في الواقع تزودنا المشاعر بالرؤيا أو التبصر وبالطاقة، وهي الأساس الحقيقي لمعظم القرارات. ولذلك، تتيح لك هذه الكفاءة تنظيم وتوجيه عواطفك على كل المستويات، وفي المواقف المزدوجة، المعقدة والمركبة دون أن تلجأ إلى إما المبالغة في استبعادها أو السماح لها بالانفجار.

الفوائد

- تحويل العواطف في جوهرها بدلاً من استهلاك طاقة مفرطة في ضبطها.
- اكتساب التبصر والرؤيا والمعرفة من العواطف.
- استغلال الطاقة التي تعتبر المكون الجوهرية لكل العواطف.
- تحويل العواطف لتصبح حليفة بدلاً من أن تكون عدوة لك.

التطبيقات

ستقدر على استخدام هذه القوة في أفضل صورة إذا واطبت على إثراء وتكريم العواطف. ويتطلب هذا الأمر منح العواطف الوقت والاهتمام الضروريين والتعامل معها كأبي مرشد جيد لك في حياتك. فعليك أن تستدع كل العواطف والمشاعر وتتعرف على الأسباب التي ولدتها لأنه عندما تنتبه إلى عواطفك في وقت مبكر وباستمرار فإنك تكتسب المزيد من التبصر والرؤية، وستزداد إدراكاتك سعة وعمقا. كما سيكون بإمكانك تنقية الطاقة الخام التي تمتلكها وتحويلها إلى مصدر طاقة مركزة ومكثفة. وبينما أنت مستمر في تطبيق هذه الكفاءة، ستلاحظ كيف تساعدك قدرتك على توجيه العواطف بتحسين إنتاجيتك وإضفاء السلاسة على تفاعلاتك مع الآخرين.

الجزء الثالث: الخطوات اللاحقة

إن تقرير ال SEI هو أداة تقييم ذاتية، وتمثل المعلومات الواردة به صورة عن الوقت الذي أجبت فيه على هذه الأداة. تأمل في هذه المعلومات آخذا بعين الاعتبار الأسئلة التالية:

- هل تمثل هذه المعلومات طبيعتك الاعتيادية؟
- كيف ترى أنه يمكن لقواك أن تتطور أو تتحسن في العمل والمنزل وأوقات المرح؟
- هل ترى طرق للوصول أو للنفاذ إلى نقاط قوتك عندما تختبر حالات القلق أو التوتر؟
- كيف يمكن لنقاط قوتك المساهمة بشكل فعال في حل المشكلات وإجراء المناقشات؟
- هل يمكن لنقاط قوتك أن تجعلك أكثر مرونة أو إبداعا عندما تظهر الصعوبات في حياتك؟

قد يكون من المفيد لك أن تناقش هذه المعلومات مع أحد أصدقائك، أو زملائك أو مع مدربك الشخصي (Coach). إسألهم عن رؤيتهم وإدراكاتهم لنقاط قوتك. ما الذي يرونه عند استخدامك لنقاط قوتك في العمل، وأوقات المرح، ومع أسرتك؟

حدد واحد من التحديات التي تواجهها حاليا في عملك أو حياتك. هل يمكنك الاستعانة الآن بإحدى نقاط قوتك للمساعدة في هذا الموقف؟ حدد سلوك يمكنك القيام به خلال الأربع والعشرين ساعة القادمة تستخدم فيه قواك بدرجة أكبر وعلى نحو أكمل.

- يمكنك استخدام قوى ذكائك العاطفي متى أردت من خلال طرح السؤال التالي على نفسك:
1. ممارسة التفاؤل
 2. تفعيل التحفيز الذاتي
 3. إدارة العواطف
- إسأل نفسك:

ما هو الشيء الذي يستطيع شخص يمتلك نقاط القوة هذه يفعله في هذا الموقف؟



أو تخيل أنك تقدم النصيحة لصديق يمتلك نقاط القوة المذكورة نفسها، ما هي الاقتراحات والأفكار التي ستطلبها منه أن يأخذها بعين الاعتبار؟

لمعرفة المزيد عن نتائجك في تقييم ال SEI، بإمكانك طلب التقرير كاملاً باستخدام الهاتف أو أن تحدد موعد شخصي لتلقي تقرير موجز عن نتائجك.

يتضمن التقرير الكامل أكثر من عشرين صفحة من المعلومات والتفسيرات المفصلة لكل من الكفاءات الثماني الموجودة في نموذج Six Seconds للذكاء العاطفي حيث توضح هذه الصفحات موضع علامتك في كل من نطاقات الأداء (الكفاءات الثماني) على مقياس معياري تتراوح الدرجات عليه ما بين ضعيف وخبير. وإن أهم ما يميز التقرير الكامل هو أنه يمدك بمجموعة من التدريبات والأساليب التي يبلغ عددها 20 تدريب على الأقل، وهي تدريبات وأساليب عملية قابلة للتطبيق يمكنك من خلالها تطوير كفاءات الذكاء العاطفي الخاصة بك. لطلب التقرير يرجى الاتصال بالأخصائي الذي زودك أو قدم لك التقييم:

John Dodds - john.dodds@6seconds.org

أو أرسل رسالة إلكترونية إلى موظفي مكتب Six Seconds (ناشر أداة التقييم) sei@6seconds.org:



فكرة موسعة عن خلفية أداة التقييم

ترتكز أداة ال SEI على نموذج Six Seconds للذكاء العاطفي (Six Seconds Emotional Intelligence Model) وهو إطار عمل مصمم لمساعدة الأفراد على توظيف ذكائهم العاطفي. يتكون النموذج من ثماني كفاءات أساسية مقسمة إلى ثلاثة مساعي هي **إعرف نفسك**، **إختر نفسك**، و**قدم نفسك**.

إن الالتزام بتطبيق هذه المساعي سيساعدك على زيادة المعرفة بالذات، وتحسين قدرتك في انتقاء الخيارات الواعية، وأن تصبح على قدر كبير من تحمل المسؤولية. بالإضافة لذلك، إن توظيف الكفاءات السابقة في سلوكك سيزيد من مستوى طاقتك للفردية، ويساعدك في اتخاذ قرارات أفضل، وستصبح قادرا على إدارة ردود أفعالك على نحو سليم، وسيزيد التزامك بالأشخاص الذين تقودهم.

تعرف معظم الناس على مصطلح " الذكاء العاطفي " عند صدور كتاب دانيال جولمان Daniel Goleman الذي يحمل عنوان: "الذكاء العاطفي: لماذا يمكن أن يكون أهم من الذكاء الذهني"

(Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ)

وقد وضع هذا الكتاب على قائمة الكتب الأكثر مبيعا. وي طرح جولمان في هذا الكتاب نموذجا مؤثرا مفاده أن بعض العوامل مثل الوعي بالذات والانضباط الذاتي والتعاطف تحدد النجاح الشخصي والمهني للأفراد. وقد ارتكز جولمان على الأعمال التي قدمها العديد من العلماء الذين قادوا البحث في هذا المجال والمؤلفين الذين عملوا على تحديد وتعريف وقياس المهارات الانفعالية للذكاء العاطفي.



وقد اطلع جولمان على منهاج (Six Seconds) فيما كان منشغلا بالبحث لتأليف كتابه ووصفه بأنه نموذجاً ملائماً لتعليم الذكاء العاطفي.

عملت شركة Six Seconds على تطوير نموذجاً مكوناً من ثلاثة أقسام (مساعد) عام 1997 لمساعدة الأفراد في ممارسة ذكائهم العاطفي ووضعهم قيد التطبيق. وقد تماشى هذا النموذج مع أعمال كل من العالم Peter Salovey, Ph.D. وهو أحد أعضاء المجلس الاستشاري لشركة Six Seconds. والعالم John "Jack" Mayer, Ph.D. اللذان كانا أول من حددا وعرفا الذكاء العاطفي بمفهومه العلمي. بالإضافة لذلك، اعتمد هذا النموذج على البحوث التي أجراها كل من Caruso , Pert, Damasio, LeDoux, BarOn. وكان الغرض من نموذج Six Seconds هو إجراء التكامل من خلال دمج الفكر الحديث وآخر ما أظهرته الأبحاث المتعلقة بهذا العلم الحديث بهدف الوصول إلى بناء عملي يُعتمد عليه في تحسين اتخاذ القرار، وإدارة العواطف والانفعالات، والمسؤولية (المصداقية) / المسائلة، والفاعلية/ الفعالية الشخصية.

الخلاصة

تأمل شركة Six Seconds أن يكون هذا التقرير قد ساعدك على فهم النتائج التي حصلت عليها في أداة تقييم ال SEI. وترحب Six Seconds باتصالك بها لتتعرف أكثر على هذا النموذج وإلى الأدوات التي تقدمها: www.6seconds.org نحن نهنئك على اتخاذك قرارا بأن تكتشف ذكائك العاطفي، لأن هذا سوف يغني حياتك الشخصية والمهنية.

عن فريق Six Seconds
جوشوا فريدمان Joshua Freedman، ماسمیلانو غيني Massimiliano Ghini،
أنابل جنسن Anabel Jensen

