

**SEI** EMOTIONAL INTELLIGENCE  
ASSESSMENT

Measure & Develop Human Capability

## SEI STRENGTHS REPORT

Edizione Italiana

Report personale di SampleReport

Data di compilazione **17 marzo 2021**

## Sezione 1: Introduzione

*L'Intelligenza Emotiva (IE) può essere definita come la capacità di creare relazioni ottimali con se stessi e con gli altri, in particolare rappresenta l'insieme delle competenze che ci consentono di far dialogare la parte razionale del nostro cervello con quella emozionale*

Spesso si ritiene che le emozioni siano qualcosa di inutile, si tende a confonderle con l'irrazionalità e pensare che una decisione efficace possa essere presa solo razionalmente. In realtà gli studi sull'IE hanno dimostrato che le emozioni non solo sono informazioni ma, se integrate all'interno delle nostre decisioni, impattano positivamente e significativamente sulla self efficacy individuale. Essere intelligenti emotivamente ci aiuta, infatti, ad essere più inclini alla gestione dei rapporti con le persone, ad affrontare cambiamenti e sfide in modo propositivo, a prendere decisioni in linea con le nostre emozioni e ad essere protagonisti della propria vita e delle proprie azioni. Questi sono solo alcuni spunti per comprendere quanto le emozioni siano importanti nella nostra vita; a seguire potrete approfondire meglio non solo la conoscenza del SEI ASSESSMENT ma anche scoprire ed analizzare quali siano le vostre migliori abilità emotive. Partendo dai vostri punti di forza infatti avrete la possibilità di strutturare ed intraprendere un percorso focalizzato sulla crescita personale e professionale.



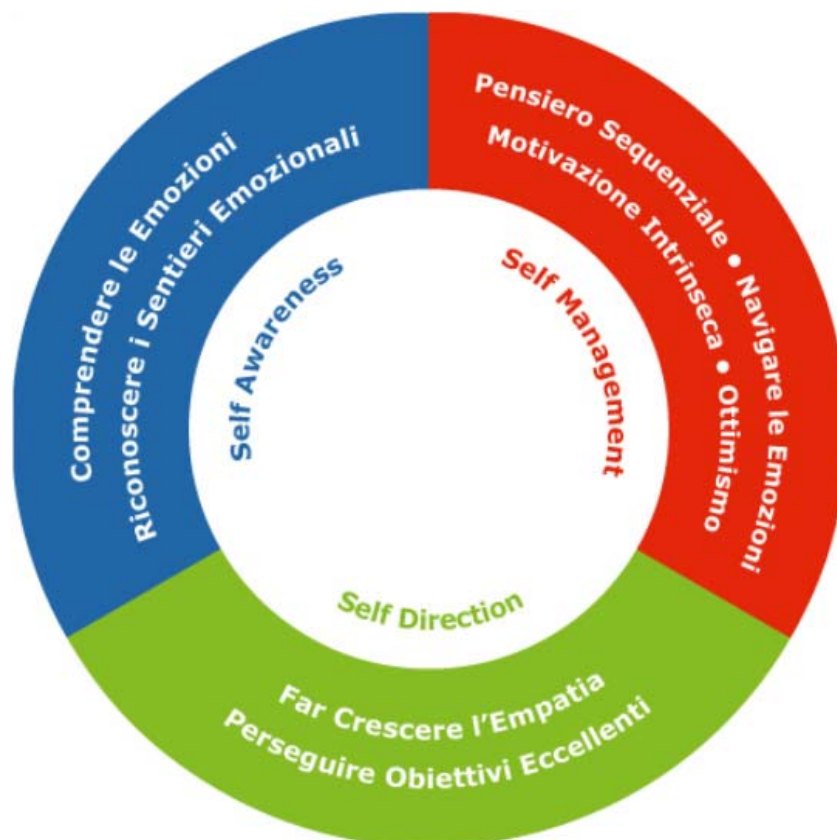
## Sezione 2: Il modello di Six Seconds

Il questionario SEI - Six Seconds Emotional Intelligence test - misura e interpreta i dati relativi all'Intelligenza Emotiva della persona. Il modello teorico su cui il SEI ASSESSMENT si fonda è il modello Six Seconds, costruito in ambito internazionale sulla base degli studi dei due fondatori del costrutto Intelligenza Emotiva: Jack Mayer e Peter Salovey (membro dell'advisory board di Six Seconds).

Il modello indaga l'Intelligenza Emotiva dividendola in tre macro aree:

- **Self Awareness** (riguarda la consapevolezza di sé, in particolare delle proprie reazioni ed emozioni)
- **Self Management** (riguarda la gestione di se stessi e, in particolare, l'utilizzo intenzionale e accurato delle emozioni)
- **Self Direction** (l'attenzione è rivolta alle capacità relazionali attraverso l'analisi dell'empatia e della capacità di scegliere consapevolmente)

Come mostrato nell'immagine sotto, le tre aree di competenza comprendono al loro interno ulteriori sottocompetenze grazie alle quali è possibile determinare e specificare ulteriormente le abilità e le caratteristiche che utilizziamo con maggiore frequenza ed intensità per operare le nostre scelte.



## Sezione 3: Il tuo SEI Strengths Report

Il SEI STRENGTHS REPORT ha l'obiettivo di offrire feedback e spunti di riflessione per supportare le persone nello sviluppo dei punti di forza della propria Intelligenza Emotiva. Siamo convinti, infatti, che un buon punto di partenza per allenare la propria IE sia rappresentato dallo sviluppo di quelle aree nelle quali già ci distinguiamo brillantemente poiché è proprio grazie ad esse che si trae l'energia necessaria per mettere in atto cambiamenti significativi.

All'interno di queste pagine troverai, quindi, una sintesi delle tue tre aree di forza insieme alla spiegazione del loro significato e delle applicazioni che queste competenze hanno nella vita quotidiana .

### LE TUE AREE DI FORZA

I tuoi tre punteggi più alti sono:

1. Esercitare l'Ottimismo
2. Trovare la Motivazione Intrinseca
3. Navigare le Emozioni

Alcune domande:

- Come queste competenze impattano sulla tua vita professionale? e su quella personale?
- Ci sono delle situazioni in cui ritieni che questi tuoi punti forti possano essere per te un problema?
- Ci sono situazioni in cui ritieni che questi punti di forza siano da te poco utilizzati o troppo utilizzati?

Le tre competenze sopra riportate saranno descritte ed approfondite nelle pagine che seguono.



## Il primo punto di forza: Esercitare l'Ottimismo

### Definizione

L'ottimismo è la capacità di comprendere che esiste un'alternativa alle proprie scelte, una soluzione ai problemi di tutti i giorni. Non vuol dire credere che andrà sempre tutto bene ma, piuttosto, che possiamo avere un ruolo nel determinare la nostra vita.

### Approfondimento

L'ottimismo permette alle persone di vedere oltre il presente e di prendere consapevolezza del futuro. In questo modo le persone sono in grado di incrementare il numero di scelte disponibili. Una prospettiva ottimistica consente un'analisi ed un processo decisionale maggiormente produttivo. L'ottimismo non è un concetto distante e inafferrabile, ma un'abilità gestibile, migliorabile, a lungo studiata dalla comunità scientifica e, come mostrano i risultati delle ricerche, determinante nell'incremento della performance individuale e di gruppo. Gli ottimisti, infatti, costruiscono relazioni interpersonali importanti, sono più abili nell'esercitare una leadership efficace su chi li circonda e dimostrano più flessibilità aprendosi a nuove opportunità grazie ad una maggiore capacità di innovazione.

### Benefici

- Formare relazioni più positive con gli altri.
- Ridurre l'impatto emotivo spiacevole degli insuccessi.
- Aumentare la gratificazione proveniente dai successi.
- Rafforzare la capacità di affrontare con elasticità le situazioni critiche.
- Influenzare la propria vita prendendo possesso del proprio futuro.

### Applicazioni

L'ottimismo permette l'assunzione delle proprie responsabilità riguardo agli errori e alla capacità di trovare le soluzioni ai problemi. Questa abilità permette a se stessi e agli altri di vedere al di là delle scelte ovvie, in modo da poter generare ulteriori possibilità. L'ottimismo aiuta ad gestire più efficacemente sentimenti di disperazione e frustrazione, i quali potrebbero interferire con altri sentimenti maggiormente piacevoli. In altre parole, l'ottimismo aiuta a superare le avversità e contribuisce al conseguimento della salute e della felicità. Le ricerche hanno potuto evidenziare 2 caratteristiche fondamentali di questa abilità emotiva: l'ottimismo può essere trasferito e può essere migliorato alla pari di ognuna delle altre competenze che compongono il costrutto Intelligenza Emotiva.

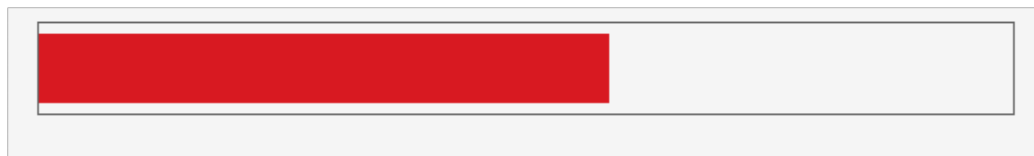


### Il tuo percorso

Prova a rispondere a queste due domande così da personalizzare la tua visione rispetto a questa competenza:

1. Quando ti accade qualcosa di spiacevole cosa pensi e cosa fai?
2. Da uno a dieci quanto ritieni di essere ottimista?

### Livello di Efficacia



## Il secondo punto di forza: Trovare la Motivazione Intrinseca

### Definizione

La motivazione intrinseca rappresenta la capacità di ricercare dentro di sé le leve motivazionali che ci spingono all'azione, l'energia personale piuttosto che quella proveniente dall'esterno.

### Approfondimento

Non c'è nulla di sbagliato nel cercare di guadagnare una ricompensa (che sia essa tangibile o intangibile) ma occorre avere ben chiaro in mente che la motivazione durevole deve essere alimentata da una spinta interna.

Occorre inoltre sottolineare che la motivazione estrinseca tende a rendere le persone dipendenti dagli altri, mentre la motivazione intrinseca sviluppa ed utilizza spinte e forze che provengono dall'interno, in linea con i nostri valori personali. Le emozioni sono la chiave per identificare, intercettare e sviluppare le nostre motivazioni interiori.

### Benefici

- Effettuare scelte coerenti con i propri valori.
- Ascoltare gli altri senza essere influenzato.
- Sfruttare la propria energia per raggiungere gli obiettivi.
- Aumentare la propria efficacia personale.
- Avere il controllo del processo.

### Applicazioni

La Motivazione Intrinseca è un'abilità che consente all'individuo un maggior impegno, il raggiungimento dei risultati, una maggiore indipendenza, nonché collaborazione e interdipendenza con le altre persone. Se si utilizza la Motivazione Intrinseca non si avverte il bisogno di ricevere lodi e ricompense dagli altri, perciò si spende meno tempo a ricercare il consenso generale e si riesce, con maggiore efficacia, a non perdere di vista la propria meta. Trovare la Motivazione Intrinseca permette quindi di mantenere un costante focus su ciò che si fa e sul perché lo si sta facendo.

Spesso i ritmi dell'attività quotidiana ci fanno perdere di vista cosa ci spinge, quali sono i nostri obiettivi e qual è la strada che ci permette di raggiungerli. Ritrovare in noi le risposte ai 'perché' ci può aiutare ad affrontare con più serenità e determinazione la nostra attività.

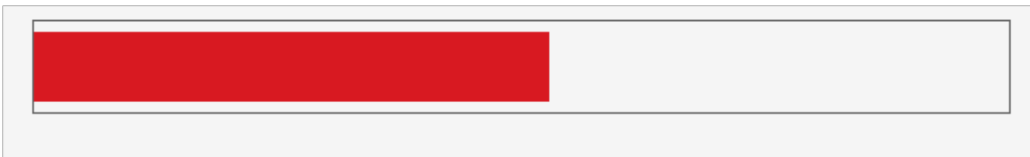


### Il tuo percorso

Prova a rispondere a queste due domande così da personalizzare la tua visione rispetto a questa competenza:

1. Di cosa hai bisogno per sentirti motivato?
2. Quando raggiungi un obiettivo qual è la prima cosa che dici a te stesso ?

### Livello di Efficacia





## Il terzo punto di forza: Navigare le Emozioni

### Definizione

Navigare le emozioni significa: gestire le proprie emozioni ad ogni livello e in situazioni differenti, senza minimizzarle o sopprimerle. Qualsiasi emozione infatti, anche se spiacevole, è un'informazione in più finalizzata ad un efficace decision making.

### Approfondimento

Alle persone viene spesso detto di controllare le proprie emozioni, di sopprimere sentimenti come rabbia, gioia o paura e di tagliarli fuori dal processo decisionale. Ma i sentimenti forniscono consapevolezza, energia e sono la base vera per quasi tutte le decisioni.

Navigare le proprie emozioni identifica l'abilità di accettare i propri sentimenti. L'accettazione è una condizione necessaria in quanto solo così è possibile utilizzare le proprie emozioni. Infatti, se non accetto la rabbia che provo nei confronti di una persona non saprò nemmeno gestirla e superarla.

### Benefici

- Acquisire consapevolezza delle proprie emozioni.
- Diminuire l'impulsività.
- Aumentare la credibilità nella relazione con l'altro.
- Sfruttare l'energia, che è la componente centrale di tutte le emozioni.
- Considerare le proprie emozioni come piacevoli o non piacevoli piuttosto che costruttive o distruttive.

### Applicazioni

L'efficacia di questa competenza sta nel valorizzare le proprie emozioni. Ciò richiede tempo ed attenzione. E' necessario considerare le proprie emozioni e ricercare in esse le ragioni che stanno dietro ai sentimenti. Se si applica questa abilità, si assiste ad un incremento della produttività e ad un miglioramento della relazione con gli altri.



### Il tuo percorso

Prova a rispondere a queste due domande così da personalizzare la tua visione rispetto a questa competenza:

1. Riesci con facilità a navigare le tue emozioni?
2. Quando sei particolarmente agitato/a cosa ti aiuta a riacquistare la serenità?

### Livello di Efficacia



## Sezione 4: Background Teorico

Il questionario SEI è basato sul modello d'Intelligenza Emotiva di Six Seconds, creato per aiutare le persone ad utilizzare efficacemente le emozioni nella vita quotidiana e professionale. Il modello consiste di otto abilità fondamentali divise in tre aree: **Self Awareness**, **Self Management** e **Self Direction**.

Area	Competenza
<b>Self Awareness</b>	Comprendere le Emozioni
	Riconoscere i Sentieri Emozionali
<b>Self Management</b>	Utilizzare il Pensiero Sequenziale
	Navigare le Emozioni
	Trovare la Motivazione Intrinseca
	Esercitare l'Ottimismo
<b>Self Direction</b>	Far Crescere l'Empatia
	Perseguire Obiettivi Eccellenti

Lo sviluppo di queste tre aree aiuta ad incrementare la propria conoscenza di sé, a prendere consapevolezza delle proprie scelte e a divenire socialmente responsabile. Inoltre si raggiunge un maggior livello di energia personale, si prendono decisioni efficaci, si gestiscono le proprie reazioni in maniera appropriata ed aumenta la produttività.

La maggior parte delle persone hanno sentito il termine -Intelligenza Emotiva- intorno al 1995 con la pubblicazione del best seller di Daniel Goleman -Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ-. In questo lavoro Goleman ha esposto la tesi secondo la quale fattori come la consapevolezza di sé, la capacità di gestirsi e l'empatia determinano il successo personale e professionale di ciascun individuo.

Egli ha attinto dal lavoro di numerosi ricercatori ed autori di spicco che stavano già da tempo lavorando per definire e misurare le abilità dell'Intelligenza Emotiva. Nel libro di Goleman viene dedicato un intero capitolo al programma di sviluppo dell'Intelligenza Emotiva di Six Seconds chiamato "Self Science".

Per aiutare le persone a mettere in pratica la teoria dell'Intelligenza Emotiva, Six Seconds ha infatti sviluppato un modello in tre parti. Il modello si rifà al lavoro di Peter Salovey, Ph.D. (uno dei membri dell'advisory board di Six Seconds), e di Jack Mayer, Ph.D. che per primi hanno definito il QE (Quoziente Emotivo) come un concetto scientifico. Il modello unisce le scoperte scientifiche in una struttura pratica, utilizzabile e facile da ricordare.



## Sezione 5: Il Passo Successivo

Il SEI è uno strumento di autovalutazione in grado di fornirti un'istantanea del tuo livello di EQ al momento in cui esegui il test.

Riflettendo su questi risultati prova a rispondere alle seguenti domande:

- Ti riconosci nei risultati emersi dal SEI?
- Riesci a sfruttare i tuoi punti di forza in casi di stress o ansia?
- Utilizzi i tuoi punti di forza per risolvere le situazioni complesse?
- Come ti potrebbero aiutare ad essere più flessibile e creativo in situazioni critiche?

## Conclusioni

Ci auguriamo che lo Strengths Report ti abbia aiutato a comprendere meglio la tua sfera emotiva. Per saperne di più sul modello Six Seconds visita il sito [www.6seconds.it](http://www.6seconds.it)  
Per continuare ad esplorare la tua Intelligenza Emotiva ed avere informazioni sugli strumenti Six Seconds contattaci all'indirizzo [sei@6seconds.it](mailto:sei@6seconds.it)

Congratulazioni per aver scelto di esplorare la tua Intelligenza Emotiva e arricchire la tua vita personale e professionale.



- Joshua Freedman, Massimiliano Ghini MBA, & Anabel Jensen, Ph.D.  
Autori del SEI Strengths Report