

# SEI EMOTIONAL INTELLIGENCE ASSESSMENT

Measure & Develop Human Capability

## SEI STRENGTHS REPORT

Portuguese Edition

Relatório preparado para SampleReport

En 17 março 2021

## Parte 1: Introdução

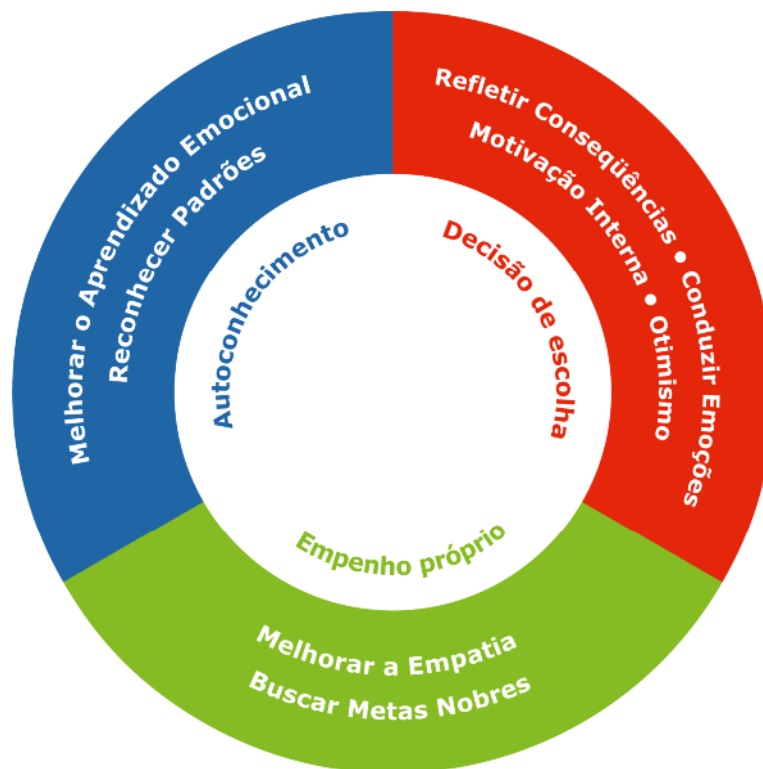
Inteligência emocional (IE) é um conjunto de aptidões que permite que você coordene o pensamento e o sentimento, para tomar melhores decisões. Se usar sua IE com eficiência, terá insight e energia; resumindo, você será mais produtivo. Além disto, terá mais capacidade de se comunicar, de influenciar outras pessoas e criar laços mais fortes de relacionamento. É por este motivo que a *Harvard Business Review* diz que a Inteligência Emocional é “a chave para o sucesso profissional”.

A ferramenta SEI baseia-se em um modelo simples e prático chamado *Six Seconds Emotional Intelligence Model* (Modelo de Inteligência Emocional de Seis Segundos). Para melhorar sua inteligência emocional, você precisa concentrar-se prestando mais atenção (notando o que faz), tendo maior intenção no que faz (concentrando no que quer fazer), e compreendendo o motivo daquilo que é feito (ter um motivo para fazer algo). O modelo (e ferramenta SEI) é dividido em três categorias (ou “buscas”):

- **Autoconhecimento** (Conhecer a si mesmo),
- **Decisão de escolha** (agir com intenção), e
- **Empenho próprio** (relacionar suas ações com seus valores).

Ao concentrar-se nestas áreas, você tomará melhores decisões, influenciará outras pessoas de forma mais eficiente, resolverá melhor os problemas e construirá relacionamentos mais valiosos.<sup>1</sup>

Conforme vemos abaixo, há oito aptidões específicas, divididas em três áreas:



## Parte 2: Seu perfil de APAPTIDÕES SEI

Frequentemente, quando as pessoas fazem uma avaliação, concentram-se nos seus pontos fracos. A orientação do Six Seconds para o crescimento e desenvolvimento concentra-se nos pontos fortes de um indivíduo.

Se por um lado a avaliação pode ajudar você a ter consciência de seus pontos fracos, seus pontos fortes são ferramentas que ajudam você a fazer mudanças significativas. O modelo Six Seconds sugere que você concentre em seus pontos fortes, insira-os em ações diárias e então, perceba o crescimento e desenvolvimento significativo que ocorre.

Por estes motivos, o perfil dá um feedback concentrando em suas aptidões, acompanhados de definições, razões, benefícios e aplicações para cada um deles.

Além disto, você pode obter um perfil completo, com descrições detalhadas e sugestões para desenvolver as oito aptidões, através do contato direto com o profissional responsável por esta avaliação, ou pelo site do Six Seconds ([www.6seconds.org](http://www.6seconds.org)).

### Aptidões SEI

Suas áreas de maior pontuação são:

1. Otimismo
2. Motivação Interna
3. Navegar Emoções

Avalie ...

- Como estas aptidões afetam sua vida profissional? Sua vida pessoal?
- De que forma você compartilha estas aptidões com outras pessoas?
- Existem momentos que estas aptidões causam problemas a você, ou que você as utiliza menos ou mais do que deveria?
- De que forma você se utiliza destas aptidões para trazer o “melhor de si”, diariamente?
- Como estas três aptidões se relacionam para fortalecer uma à outra?

Os detalhes destas três aptidões serão mostrados nas páginas seguintes.



## Principal aptidão: Otimismo

### Definição

Ter perspectivas de esperança e perseverança.

### Fundamento

O otimismo permite que as pessoas vejam além do presente, e tenham o futuro nas mãos. Esta forma de pensar e sentir permite que tenham o poder de aumentar exponencialmente, o número de escolhas disponíveis. Uma visão otimista possibilita analisar e proceder tomadas de decisão, produzindo resultados produtivos.

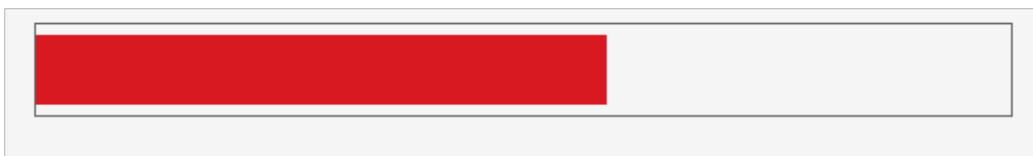
### Benefícios

- Formar relacionamentos mais positivos.
- Construir uma rede de apoio mais forte.
- Criar opções e oportunidades. Encorajar inovação e criatividade.
- Fortalecer o poder de recuperação frente às adversidades.
- Exercer influência mais efetiva em outras pessoas.

### Aplicações

O otimismo permite que você comemore o sucesso, assuma a responsabilidade dos erros e encontre soluções. Use esta aptidão como um provedor de idéias, ajudando a si mesmo, e os outros, a enxergar além das opções óbvias, abrindo inúmeras possibilidades. Seu otimismo ajudará a equilibrar sentimentos de desesperança e incapacidade, que frequentemente frustram as pessoas. Além disto, usar esta aptidão ajudará você a descobrir como poderá crescer ao enfrentar desafios; o otimista não teme adversidades. Ser otimista faz bem à saúde, às conquistas e à felicidade como um todo. Sendo esta uma aptidão contagiosa, é importante que seja compartilhada.

### Gráfico:



## 2º. Aptidão: Motivação Interna

### Definição

Ganhar energia através de valores e empenhos pessoais, ao invés de ser atraído por motivações externas.

### Fundamento

Habituar-se à motivação externa deixa você a mercê dos outros. Empenhar Motivação Interna é aprimorar e utilizar sua motivação interna, duradoura, alinhada com seus valores pessoais.

### Benefícios

- Tomar decisões baseadas em escolhas associadas a valores.
- Ouvir a opinião dos outros, sem se influenciar completamente.
- Criar sua própria energia para alcançar metas.
- Mostrar um modelo de conduta para as outras pessoas.

### Aplicações

Esta é uma aptidão importante para sua independência. Assumir compromissos com suas metas importantes, costuma fazer com que outras pessoas respeitem suas decisões. Isto resulta em colaboração e interdependência. A aptidão Empenhar Motivação Interna indica que você não depende que outras pessoas aprovem, elogiem e recompensem você; sugere que você vê os outros como iguais. Usar esta aptidão mais efetivamente, reduzirá sua necessidade de apoio externo. Busque os motivos que o levam a precisar disto. Quando notar que está ficando sem energia interna, é hora de buscar novamente seu "combustível interior".

### Gráfico:



### 3º. Aptidão: Navegar Emoções

#### Definição

Capacidade de aceitar e assumir emoções existentes, e conduzir ou transformar emoções em algo produtivo, conforme a situação.

#### Fundamento

Somos frequentemente aconselhados a controlar nossas emoções de forma a conter os sentimentos de raiva, alegria ou medo, e a eliminar tais emoções do processo de tomada de decisões. Na verdade, são dos sentimentos que obtemos insight, energia, e base real para quase toda decisão que tomamos. Esta aptidão ajudará a gerenciar suas emoções, em diversos níveis e situações, para que não precise nem menosprezá-las, nem extravasá-las.

#### Benefícios

- Transformar a essência da emoção, ao invés de consumir energia excessiva para tentar "controlar" a emoção.
- Obter insight e conhecimento através de percepções.
- Aproveitar a energia que impulsiona todas as emoções.
- Transformar as emoções em aliadas, ao invés de permitir que sejam inimigas.

#### Aplicações

Você poderá utilizar esta aptidão com mais eficiência, se continuar valorizando (até mesmo enaltecendo) emoções. Para isto é preciso dedicar tempo e atenção necessária; tal qual um bom conselheiro! Traga emoções à tona, e perceba o que têm por trás dos sentimentos. Quando compreende previamente e com frequência, suas emoções, você obtém melhores insights. Tolerância e profundidade adicionais ampliarão suas percepções. Você será capaz também de transformar energia bruta em fonte de energia direcionada. Observe ao utilizar esta aptidão que, Conduzir Emoções, ajudará sua produtividade e interação com as pessoas.

#### Gráfico:



## Parte 3: Passos Seguintes

O SEI é uma ferramenta de auto-ajuda, e estes dados trazem uma visão geral do momento que você preencheu o SEI. Reflita sobre estes dados, levando em conta as seguintes considerações:

- Isto é comum para você?
- Como vê suas aptidões sendo utilizadas no seu ambiente de trabalho, em casa e nas suas folgas?
- Você consegue ver formas de acessar suas aptidões quando vivencia momentos de estresse ou ansiedade?
- De que forma suas aptidões contribuem, efetivamente, para solucionar problemas ou causar polêmicas?
- Seus pontos fortes ajudam você a ser mais flexível ou criativo quando enfrenta adversidades?

Avaliar estes dados com algum amigo, colega ou superior, pode ser bom para você. Peça que expressem seus *insights*/percepções sobre suas aptidões. Como eles vêem você usar suas aptidões no seu trabalho, nas suas folgas ou com sua família?

Qual o desafio que você está enfrentando no seu trabalho atualmente? Você poderia por em prática alguma de suas aptidões para ajudá-lo nesta situação? Que atitude poderia tomar nas próximas 24 horas, para poder usar uma de suas aptidões mais plenamente?

Você pode aplicar suas aptidões de IE a qualquer momento, perguntando-se a si mesmo:

### Pergunte a si mesmo:

Ou, se estivesse aconselhando um amigo que tivesse estas mesmas aptidões, quais sugestões /idéias gostaria que ele levasse em conta? Para saber mais sobre seus resultados do SEI, peça um relatório completo por telefone ou agende uma visita.

O relatório completo inclui 20 páginas de descrições detalhadas e interpretações direcionadas para cada uma das oito aptidões, dentro do modelo *Six Seconds*. Ele mostra como sua pontuação se encaixa com as áreas de atuação, que varia entre 'Vulnerável' a 'Perito'. Ainda, e mais importante, o relatório completo traz pelo menos 20 exercícios práticos e funcionais, assim como técnicas, para que você desenvolva suas competências de IE.

Para obter o relatório, favor entrar em contato com o profissional responsável por esta ferramenta:

Ou através de nossa equipe *Six Seconds* (a editora desta ferramenta): [staff@6seconds.org](mailto:staff@6seconds.org)



## Mais sobre o Six Seconds

A ferramenta SEI - *Six Seconds' Emotional Intelligence* (Inteligência Emocional de Seis Segundos) foi baseada no modelo *Six Seconds Emotional Intelligence* (Inteligência Emocional de Seis Segundos); uma estrutura desenvolvida para ajudar pessoas a colocarem em prática a IE. O modelo consiste em oito aptidões fundamentais, divididas em três áreas ou buscas: **Autoconhecimento**, **Decisão de escolha**, e **Empenho próprio**.

Seu comprometimento na busca destas três áreas irá ajudá-lo a aumentar o conhecimento sobre si mesmo, a fazer escolhas conscientes e a ser mais responsável.

Colocar estas habilidades em prática fará aumentar sua energia, melhorar suas decisões, administrar mais adequadamente suas próprias reações e aumentar o comprometimento de pessoas sob sua liderança.

A maioria das pessoas ouviu o termo “inteligência emocional” pela primeira vez na publicação do livro de Daniel Goleman, o *best seller* “Inteligência Emocional” (*“Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ”*). Nele, Goleman menciona um poderoso argumento: fatores como autoconsciência, autodisciplina e empatia determinam o sucesso pessoal e profissional. Mostrou também o trabalho de vários cientistas e autores importantes na busca da definição e avaliação de aptidões de inteligência emocional. Quando preparava seu livro, deparou-se com a forma *Six Seconds* de conduta, e a descreveu como uma forma de aprendizado de inteligência emocional. <sup>iii</sup>

Em 1997, o *Six Seconds* desenvolveu um modelo dividido em três partes, para ajudar pessoas a colocarem em prática a teoria da inteligência emocional. O modelo é composto do trabalho de Peter Salovey, Ph.D. (um dos membros do conselho do *Six Seconds*), e John “Jack” Mayer, Ph.D., quem primeiro definiu IE como um conceito científico, assim como da pesquisa concluída por Caruso, Pert, Damasio, LeDoux, e BarOn. A proposta do modelo é integrar a mais nova forma de pensar com a mais recente pesquisa feita nesta ciência emergente, em uma estrutura prática para melhorar as tomadas de decisões, o gerenciamento emocional, a responsabilidade e a eficiência pessoal.





## Conclusão

O modelo Six Seconds espera que este relatório tenha ajudado você a entender seus resultados SEI. Para maiores informações sobre este modelo e suas ferramentas, entre em contato através do nosso site: [www.6seconds.org](http://www.6seconds.org)

Gostaríamos de cumprimentá-lo por tomar a decisão de explorar sua inteligência emocional; ela enriquecerá sua vida pessoal e profissional.

-Equipe do Six Seconds,  
*Joshua Freedman, Massimiliano Ghini, Anabel Jensen*



---

<sup>i</sup> Harvard Business Review, *"Breakthrough Ideas for Tomorrow's Business Agenda"* (Idéas Inovadoras para Futura Agenda de Negócios), Abril 2003

<sup>ii</sup> Freedman, Ghini, Fiedeldey-Van Dijk (2005). *"White Paper: Emotional Intelligence and Success, Six Seconds"* (Relatório Informativo: Inteligência Emocional e Sucesso, *Six Seconds*).

<sup>iii</sup> No livro "Inteligência Emocional" (*"Emotional Intelligence: Why it Can Matter More Than IQ"*), Goleman escreveu sobre Auto-Ciência, em cursos curriculares de *Six Seconds*: "A Auto-Ciência é pioneira, uma precursora precoce desta idéia que está se espalhando por todo canto... Uma lista de conteúdos de Auto-Ciência é, por assim dizer, uma combinação ponto a ponto dos ingredientes da inteligência emocional.... Aristóteles, onde quer que esteja, tão preocupado que era com as habilidades emocionais, deve estar satisfeito!". Goleman considera o programa como "um modelo de aprendizado de inteligência emocional."