

النجاح الشخصي

الاستبيان سألك عن وضعك الحالي، تبين من النتائج انك ترى نحاحك بهذا الشكل. حدد هدف تريد ان تحافظ عليه او تغييره على الجهة اليسرى.

المستقبل

الآن

تشير درجاتك إلى أنك تحقق النجاح في عدة مجالات في الحياة، وترى أن هناك فرصة للتطوير أحد نقاط قوتك هي الفعالية الصحة العامه هي أعلى جانب لديك , و بالرغم من ذلك قد ترغب في تحسينها . لقد ذكرت أن نتائج أدائك متوازنة حالياً (على سبيل المثال الشخصية والمهنية).

الاستفادة من الذكاء العاطفي

حتى تضع الذكاء العاطفي بشكل عملي استخدم الخطوات الثلاث، يمكن تكرار هذه الحلقة بشكل مستمر، التقرير يبين لك ترتيبها حسب قوتك بها

اختر نفسك

إدارة ذاتك هو أقوى الجوانب لديك، أنت تفضل أن تبدأ ب (كيف)، واختياراً أفضل نهج للتعامل مع الموقف.

اعرف نفسك

وعيك الذاتي هو مصدر آخر قوي لديك. هذا يمكن أن يساعدك على التفكير في مشاعرك وسلوكياتك لرؤية نفسك بوضوح.

امنح نفسك

توجيهك الشخصي لذاتك لا يوم بالضرورة إلى توجيه سلوكك، قد تجد صعوبه في التفكير في الأهداف طويلة الأجل وأثرها على الآخرين.



خطوات التنفيذ

كيف يمكن استخدام الذكاء العاطفي للوصول الى الهدف (المحدد اعلاه)؟ هذه توصية من الذكاء الاصطناعي



"من له علاقة بالأهداف التي قمت بتجديدها؟ ما الذي يحتاجونه، عاطفياً، للتقدم إلى الأمام كحلفاء ومؤيدين؟"



تحتاج لطاقة تمكنك من اختيار نفسك لتحقيق أهدافك . لديك هذه الطاقة داخلك - كيف يمكنك الاستفادة منها؟ كيف تقوم أهدافك بتحفيزك؟



ماهي ردود الأفعال التي تساعدك على التقدم نحو هدفك؟ و ما هي ردود الأفعال التي تمنعك من التقدم نحو الهدف؟ ماذا لو لاحظت هذه الأدلة مع بدايت ردة فعلك؟