

Sucesso na Vida

O questionário fez perguntas sobre seus resultados atuais. Assim é como você está vendo seu sucesso agora À direita, estabeleça um objetivo do que você quer manter ou mudar

Agora

Seus resultados indicam que você está alcançando sucesso em áreas de sua vida e vê oportunidade para melhorias. Uma de suas áreas forte é Eficácia. Embora você apresente uma força na área do Bem-estar, esta pode ser uma área que você precisa melhorar. Você relatou que os resultados de sua performance estão bem equilibrados atualmente (ex: pessoal X profissional)

Futuro

.....

.....

.....

.....

.....

Alavancando sua Inteligência Emocional

Para colocar sua IE em ação, use este processo de 3 passos; é um ciclo para repetir. São apresentados em ordem de seus pontos mais fortes



Autoregulação

Sua autoregulação é seu mais importante "ativo". Você prefere começar pelo "como" e escolhe a melhor maneira de abordar uma situação.



Autoconsciência

Seu autoconhecimento é um outro "ativo" para você. Isto pode ajudá-lo(a) a refletir sobre suas emoções e comportamentos para se autoconhecer com maior clareza.



Propósito

Seu autodirigir não necessariamente direciona suas ações. Isto deve ser difícil para que você pense em objetivos de longo prazo e impacto nos outros.

Etapas de ação

Como você pode usar sua IE para alcançar seus objetivos (descritos acima)?



Quais reações te ajudam a se movimentar na direção dos seus objetivos? Que reações te bloqueiam? Você percebe quando essas reações estão iniciando?



É preciso ter energia para que a Autoregulação avance na direção dos seus objetivos. Você tem essa energia? Como pode aproveitá-la? O que te dá energia para alcançar seus objetivos?



Quem está envolvido nos objetivos que você definiu? O que eles precisam, emocionalmente, para avançar como aliados ou apoiadores?