

Per: Sample Report
Data: marzo 18, 2021

Oggi

Le nostre vite sono complesse, piene di interazioni e opportunità di crescita. Ti senti molto forte nella tua Efficacia Personale. Efficacia personale vuol dire sentirsi sicuri di sé, credere di poter riuscire in qualsiasi obiettivo ci si pone. Continua così!

Il bello dell'Apprendimento socio-emotivo è che studenti e adulti lavorano insieme sull'EQ. Dalle tue risposte emerge che quest'anno vorresti migliorare il tuo orientamento ai risultati. Orientamento al risultato vuol dire andare bene a scuola e in altre attività, come hobby o sport. Puoi farlo e l'EQ ti aiuterà

Futuro

EQ in Azione

Il Modello per Azionare l'EQ ha tre fasi, con diversi colori. La colonna di destra elenca le tue EQ skills partendo dalla tua area più forte.



Self Awareness

La tua area più forte è il Conoscerti. Significa che fai attenzione a sentimenti e comportamenti e ti impegni nel descriverli.



Self Management

L'abilità di fermarti e valutare le opzioni è un'altra delle tue EQ Skills. Potrà aiutarti a prendere decisioni.



Self Direction

Alle volte ti focalizzi sui bisogni immediati, invece che sul lungo periodo. Può aiutarti il valutare come ti relazioni con la tua comunità per creare un impatto positivo.

Riflessioni

Come puoi usare il tuo EQ per gli obiettivi scritti sopra? Utilizza queste domande personalizzate come guida.



Un tuo punto forte è nel descrivere cosa provi.

1. Quali emozioni potrebbero ostacolarti o supportarti?
2. Come percepisci queste emozioni nel tuo corpo?



Sei bravo nel vedere varie opzioni.

1. Quali ostacoli vedi per i tuoi obiettivi?
2. In che modo la creatività ti aiuta a superarli e a perseverare?



Lega il tuo forte senso di scopo agli obiettivi.

1. Perché questi obiettivi sono importanti nel lungo termine?
2. Qual è un piccolo passo che puoi fare ogni giorno?