



## Efficacia

Compilando il SEI, hai risposto a domande relative alla tua modalità decisionale e a come coinvolgi gli altri nei tuoi obiettivi. Efficacia significa ottenere risultati in modo efficiente.

Ritieni che a volte sia sfidante realizzare alcuni degli obiettivi che ti sei posto? Quando sei molto impegnato, sei solito confondere l'ordine delle tue priorità?

### Il tuo punteggio attuale



### Il tuo obiettivo

Dove vorresti vedere questo punteggio tra novanta giorni? Cosa sarà diverso quando succederà?

### I tuoi spunti provenienti dall'Intelligenza Artificiale (IA)

Per migliorare l'efficacia, sfrutta il tuo EQ. Da dove puoi partire?

Il SEI Neural Network consiglia di seguire questi percorsi creati a partire dal tuo profilo di IE:

#### Esercitare l'Ottimismo



Se sono proprio i miei obiettivi ad opprimermi è possibile vederli in un altro modo?



Se diventassi più efficace, come apparirei agli altri? Come mi sentirei?



Stilare un elenco di cose in cui presumo di non poter fallire. Qual è un'azione che potrei migliorare ulteriormente?

#### Trovare la Motivazione Intrinseca



Quanta energia e divertimento metto nelle cose su cui devo lavorare?



Sto collegando i miei compiti attuali con ciò che mi motiva e soddisfa?



Ricordare quello che per me è importante mi può aiutare a prendere decisioni più efficaci.

#### Riconoscere i Sentieri Emozionali



Quali schemi ricorrenti mi allontanano dal raggiungimento dei miei obiettivi?



Quanto sono consapevole dello schema comportamentale che mi porta a procrastinare o sbaigliare?



Identifica le cause o le dinamiche che ti proiettano in situazioni non produttive.



## Relazioni

Durante il SEI, hai risposto a domande riguardanti la tua abilità a creare e mantenere rapporti professionali e interpersonali.

Quando sei impegnato o stressato, ti dimentichi di impegnarti nella creazione di connessioni personali forti e supportive? Quando invece ti impegni, che benefici ottieni?

### Il tuo punteggio attuale



### Il tuo obiettivo

Dove vorresti vedere questo punteggio tra novanta giorni? Cosa sarà diverso quando succederà?

### I tuoi spunti provenienti dall'Intelligenza Artificiale (IA)

Per migliorare le tue relazioni, sfrutta il tuo EQ. Da dove puoi partire?

Il SEI Neural Network consiglia di seguire questi percorsi creati a partire dal tuo profilo di IE:

#### Esercitare l'Ottimismo



Sto considerando tutte le opzioni per migliorare le mie relazioni più strette?



Quali opportunità ho di migliorare le relazioni con le persone che conosco?



Noto cosa succede in me se cambio il mio pensiero: da "questa situazione non cambierà mai" a "non è ANCORA cambiata"

#### Trovare la Motivazione Intrinseca



Come i miei famigliari ed amici possono darmi l'energia per andare avanti?



Cosa mi piace della rete di persone che ho intorno a me?



Quali sono i valori e gli impegni che mi danno energia? Li posso condividere in modo che diano forza anche agli altri?

#### Riconoscere i Sentieri Emozionali



Quanto tendo a ripetere un comportamento improduttivo nell'interazione con gli altri?



Quali interazioni con gli altri mi fanno attuare comportamenti negativi?



Pensa ad una relazione ed identifica un tuo schema inefficace per poi elaborare uno alternativo.



## Qualità di Vita

Il SEI include domande relative alla tua soddisfazione ed alla capacità di realizzazione. La Qualità di Vita riguarda la generazione di felicità attraverso una vita ben vissuta.

Solitamente sei felice del modo in cui stai vivendo? Esistono alcuni ambiti che vorresti sistemare? Di cosa avresti bisogno per essere davvero soddisfatto?

### Il tuo punteggio attuale



### Il tuo obiettivo

Dove vorresti vedere questo punteggio tra novanta giorni? Cosa sarà diverso quando succederà?

### I tuoi spunti provenienti dall'Intelligenza Artificiale (IA)

Per migliorare la tua qualità di vita, sfrutta il tuo EQ. Da dove puoi partire?

Il SEI Neural Network consiglia di seguire questi percorsi creati a partire dal tuo profilo di IE:



#### Trovare la Motivazione Intrinseca



Cosa mi dà energia? In che modo posso "impiegarla" al meglio?



Dove sto sprecando energia o esaurendo la mia motivazione intrinseca?



Quale obiettivo mi soddisferebbe, a dispetto di quello che gli altri pensano o dicono? Cosa potrei fare per raggiungerlo adesso?



#### Esercitare l'Ottimismo



Guardo la vita con la lente dell'ottimismo? Cosa accadrebbe se la usassi di più?



Sono soddisfatto dello sforzo che faccio per raggiungere i miei obiettivi?



Concentrarsi e valorizzare ciò che sta andando bene, quello che va meglio di prima e ciò che va nella giusta direzione.



#### Perseguire Obiettivi Eccellenti



Sto raggiungendo i miei obiettivi chiave aiutando anche gli altri?



Come sarebbe la mia capacità realizzativa se avessi tenuto il focus sull'obiettivo ogni giorno?



Come voglio essere ricordato tra 30 anni? Scrivilo in una frase e guardala ogni giorno.





## Benessere

Nel SEI hai risposto a domande sulla tua salute e sul bilanciamento. Il Benessere è la capacità di agire mantenendo un eccellente livello energetico

Avverti di voler sentirti più sano e vitale? Come ti senti pensando a ciò che fai per sostenere la tua salute ed energia? Cosa vorresti migliorare?

### Il tuo punteggio attuale



### Il tuo obiettivo

Dove vorresti vedere questo punteggio tra novanta giorni? Cosa sarà diverso quando succederà?

### I tuoi spunti provenienti dall'Intelligenza Artificiale (IA)

Per migliorare il tuo benessere, sfrutta il tuo EQ. Da dove puoi partire?

Il SEI Neural Network consiglia di seguire questi percorsi creati a partire dal tuo profilo di IE:

#### Trovare la Motivazione Intrinseca

 Quanto sono attento a ciò che mi da la forza di prendermi cura di me stesso?

 Quanta energia impiego per i problemi nel qui ed ora, quanta invece alla cura di me stesso sul lungo termine?

 So quello che per me non è negoziabile. Sto vivendo seguendo tali principi?

#### Far Crescere l'Empatia

 Quanto sono in grado di bilanciare l'attenzione a me stesso e quella altrui?

 Se fossi più empatico con me stesso, potrei avere più energie e vitalità?

 Posso utilizzare l'empatia per ascoltare quei consigli che la mia voce interiore, le mie emozioni e il mio corpo mi danno.

#### Navigare le Emozioni

 Sto valorizzando le mie emozioni o "coprendole" con un comportamento non salutare?

 Quali emozioni voglio provare per aiutarmi ad essere bilanciato e sano?

 Se provo stress, posso usare la mia gratitudine per guidare le emozioni e sentirmi più calmo interiormente.

