

**SEI** EMOTIONAL INTELLIGENCE  
ASSESSMENT

Measure & Develop Human Capacity

# SEI DEVELOPMENT REPORT

Edizione Italiana

Report personale di SampleReport  
Data di compilazione 17 marzo 2021

Fornito da **Six Seconds**



## Sommario

<b>Introduzione</b> .....	<b>3</b>
<b>Il modello di Six Seconds di Intelligenza Emotiva</b> .....	<b>5</b>
<b>Fattori di Successo</b> .....	<b>6</b>
<b>I tuoi punteggi SEI</b> .....	<b>7</b>
Overview.....	7
Punteggi.....	8
<b>Interpretazione dei risultati</b> .....	<b>9</b>
Self Awareness.....	9
Comprendere le Emozioni.....	9
Riconoscere i Sentieri Emozionali.....	10
Self Management.....	13
Utilizzare il Pensiero Sequenziale .....	13
Navigare le Emozioni.....	15
Trovare la Motivazione Intrinseca .....	16
Esercitare l'Ottimismo.....	17
Self Direction.....	20
Far Crescere l'Empatia.....	20
Perseguire Obiettivi Eccellenti.....	21
<b>Conclusione</b> .....	<b>23</b>



Questo report descrive i risultati ottenuti nella compilazione del SEI, il questionario sull'Intelligenza Emotiva di Six Seconds International.

Il report include:

- Introduzione all'Intelligenza Emotiva e al modello di Six Seconds.
- Tabella dei punteggi del suo questionario SEI.
- Interpretazione dei punteggi con i consigli per un ulteriore sviluppo dell'Intelligenza Emotiva.
- Commenti conclusivi.

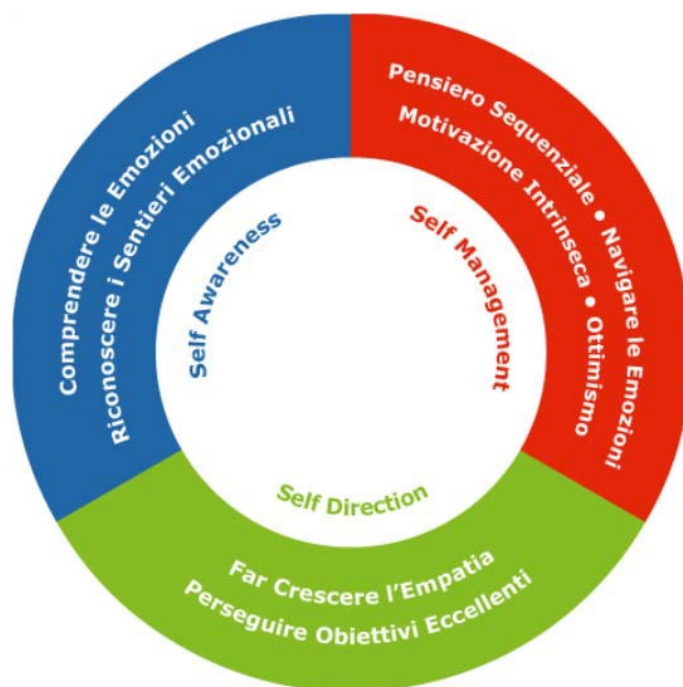
L'obiettivo del questionario SEI e quindi del report è quello di fornire uno strumento attraverso il quale sarà possibile allenare l'Intelligenza Emotiva. Il report vuole applicare la teoria, le ricerche e gli studi che ormai da anni vengono condotti in tutto il mondo sul tema; per questo troverà nelle pagine che seguono consigli e suggerimenti utili per "lavorare con Intelligenza Emotiva".

## Introduzione

La maggior parte delle persone hanno sentito il termine "Intelligenza Emotiva" intorno al 1995 con la pubblicazione del best seller di Daniel Goleman 'Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ'.

In questo lavoro Goleman ha esposto la tesi secondo la quale fattori come la consapevolezza di sé, la capacità di gestirsi e l'empatia determinano il successo personale e professionale di ciascuno di noi. Egli ha attinto dal lavoro di numerosi ricercatori ed autori di spicco che stavano già da tempo lavorando per definire e misurare le abilità dell'Intelligenza Emotiva. Nel libro di Goleman viene dedicato un intero capitolo al programma di sviluppo dell'Intelligenza Emotiva di Six Seconds chiamato 'Self Science'.

Per aiutare le persone a mettere in pratica la teoria dell'Intelligenza Emotiva, Six Seconds ha infatti sviluppato un modello in tre parti. Il modello si rifà al lavoro di Peter Salovey, Ph.D. (uno dei membri dell'advisory board di Six Seconds), e di Jack Mayer, Ph.D. che per primi hanno definito il QE (Quoziente Emotivo) come un concetto scientifico. Il modello mette insieme le scoperte scientifiche in una struttura pratica, utilizzabile e facile da ricordare.



L'Intelligenza Emotiva può essere di grande aiuto nel lavoro come nella vita privata. Non è una sostituta dell'intelligenza tradizionale, non rimpiazza le competenze tecniche specifiche, ma integra le skill manageriali e gestionali con ulteriori abilità in grado di supportarci nel raggiungimento degli obiettivi posti. Alcuni manager dichiarano di avere ben poco tempo da dedicare ai loro collaboratori, le incombenze quotidiane e gli imprevisti spesso spiazzano anche i migliori propositi. La verità è che non si può evitare di gestire e interagire con i nostri collaboratori, l'unica cosa che si può decidere è se farlo prima o dopo che qualcosa sia già accaduto.

Un collaboratore, per esempio, che ci chiede per 5 volte un aumento non lo chiede sempre con lo stesso stato d'animo, e spesso arrivati alla conclusione del rapporto, 'rilanciare' può non servire e se la persona che va via era per l'azienda una risorsa importante forse vale la pena domandarsi se prevenire è meglio che curare! L'esempio vale per un aumento di retribuzione, per una spiegazione attesa, per un colloquio mancato e per mille altre situazioni che si verificano quotidianamente all'interno del nostro ambiente lavorativo. Basta immaginarci protagonisti di una di queste situazioni per comprendere quanto le emozioni influenzino e determinino le nostre scelte. Riconoscere, quindi, il ruolo da esse ricoperto all'interno della nostra vita e di quella delle persone che ci circondano, rappresenta il primo passo verso un modello gestionale orientate alla centralità della persona intesa come insieme di competenze professionali ed emotive.

Come le emozioni possono supportarci nel lavoro? Le emozioni possono essere segnali utilissimi per 'tastare il polso' dei nostri collaboratori, una sorta di cartina al tornasole in grado di aiutarci a monitorare, senza troppi sforzi, il clima lavorativo. Sicuramente tutte le emozioni sono importanti, non soltanto quelle 'negative' come le paure e le preoccupazioni. Percepire un clima di allegria o più in generale di serenità, per esempio, può essere segno che tutto sta andando per il meglio. La soddisfazione dimostrata da un nostro collaboratore è un segnale di un lavoro ben fatto. Così come lo stress può essere sintomo di carichi di lavoro eccessivi a fronte dei quali agire con una distribuzione più oculata dei compiti, per esempio. Questi ed altri esempi rappresentano spunti di riflessione che ci aiutano a comprendere come le emozioni possono comunicarci tutta una serie di informazioni critiche per lo svolgimento ottimale del vostro lavoro.

Certo l'Intelligenza Emotiva non è il solo fattore necessario per il raggiungimento di obiettivi quali la realizzazione professionale, o una leadership efficace. E' però una delle componenti fondamentali. E' importante sottolineare, inoltre che il peso dell'Intelligenza Emotiva come fattore critico di successo è poi subordinato al tipo di professione, per cui sarà assolutamente strategica, ad esempio, in lavori che prevedono il contatto con il pubblico, nei ruoli commerciali, nei lavori in team, nelle professioni che richiedono una forte auto efficacia. Anche in altri ambiti, tuttavia, pur non costituendo una competenza strettamente necessaria, l'Intelligenza Emotiva ricopre un ruolo fondamentale.



## Il modello di Six Seconds di Intelligenza Emotiva

**Self Awareness** riguarda il far crescere la consapevolezza di sé. Aiuta a comprendere le nostre emozioni e le nostre reazioni supportandoci nell'analisi di ciò che caratterizza il nostro profilo professionale.

**Self Management** riguarda il miglioramento nella gestione di se stessi. Supporta il decision making, attraverso l'utilizzo delle proprie emozioni, e la capacità di scegliere consapevolmente.

**Self Direction** riguarda lo sviluppo delle capacità relazionali attraverso l'empatia e la definizione di obiettivi importanti.

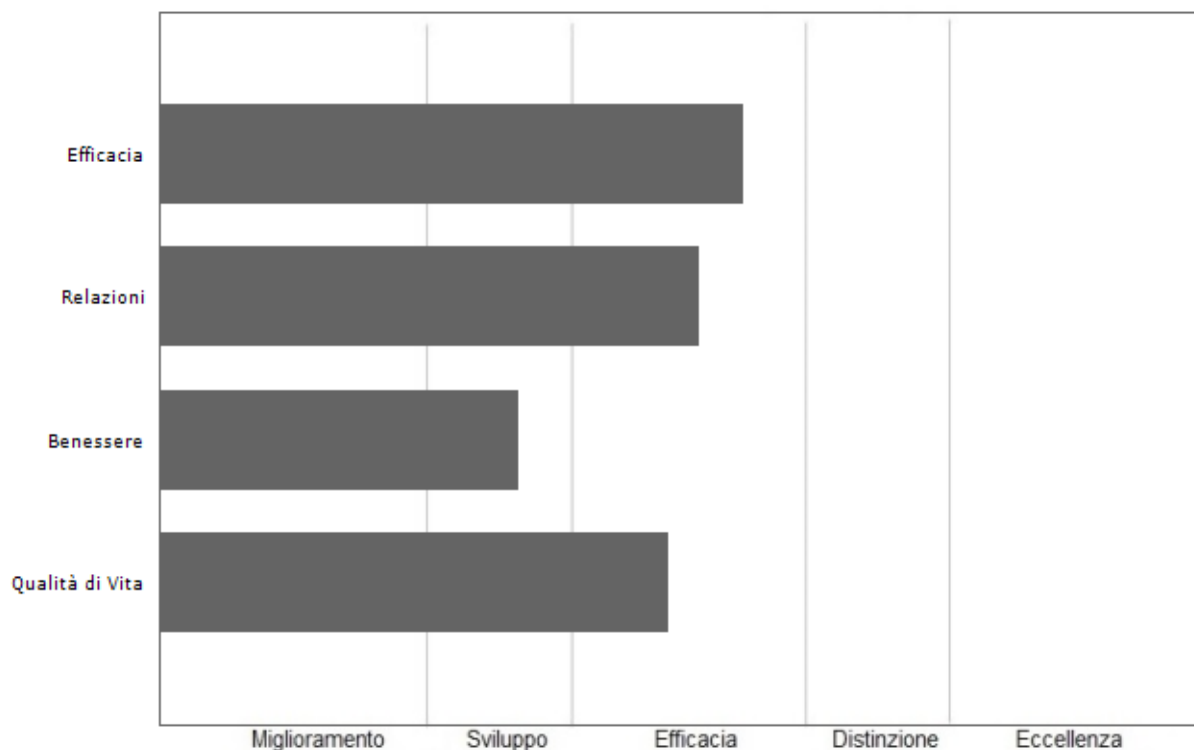
Per offrire un'interpretazione più specifica del Quoziente Emotivo (QE) e consentire una lettura più dettagliata dei risultati, il report analizza nel dettaglio le abilità specifiche che costituiscono le 3 aree appena descritte. In particolare:

Area	Competenza
<b>Self Awareness</b>	Comprendere le Emozioni
	Riconoscere i Sentieri Emozionali
<b>Self Management</b>	Utilizzare il Pensiero Sequenziale
	Navigare le Emozioni
	Trovare la Motivazione Intrinseca
	Esercitare l'Ottimismo
<b>Self Direction</b>	Far Crescere l'Empatia
	Perseguire Obiettivi Eccellenti



## Fattori di Successo

Quando hai completato il SEI, hai risposto a domande sulla tua percezione e soddisfazione degli attuali risultati ottenuti nel tuo lavoro e nella vita. I punteggi sono riportati di seguito:



La ricerca mostra che tali risultati sono legati alle tue competenze di IE (vedi [6sec.org/success](http://6sec.org/success)). Quindi, nel leggere il resto del report, considera il tuo livello di soddisfazione in rapporto all'esito e ricordati che puoi usare le tue capacità di IE per ottimizzare questi fattori di successo.

Capacità di IE che supportano la leadership:

Fattore di Successo	
Efficacia	Capacità di generare risultati positivi
Relazioni	Capacità di costruire e mantenere forti relazioni interpersonali
Benessere	Capacità di mantenere energie psico-fisiche ottimali
Qualità di Vita	Capacità di mantenere un alto livello di soddisfazione e realizzazione personale



# I tuoi punteggi SEI

## Overview

Prima di passare alla lettura dei risultati ricordiamo che il questionario SEI offre la possibilità di valutare l'Intelligenza Emotiva basandosi sul modello di Six Seconds. Nel leggere il report è opportuno tenere a mente queste due note:

1. Il questionario offre un'istantanea rispetto al Quoziente Emotivo (QE) in questo specifico momento. L'Intelligenza Emotiva, se opportunamente allenata, può crescere.
2. I risultati del test sono basati su quello che la persona ha detto di sé. La nostra elaborazione consente tuttavia di verificare: l'attendibilità dei risultati attraverso la coerenza delle risposte; l'autopercezione attraverso l'indice di sopravvalutazione e l'eccesso di autocritica.

Una volta letti i risultati è utile domandarsi:

- Mi riconosco in questa descrizione?
- Ho voglia di migliorare la mia Intelligenza Emotiva?
- Su quale delle tre aree del modello voglio lavorare?
- Da quale competenza voglio partire?

E' importante sottolineare che non sempre è una buona strategia lavorare solo sui propri punti di debolezza. Molte volte migliorare ulteriormente le proprie aree di eccellenza ci porta ad essere più motivati e quindi a raggiungere risultati ancora migliori.

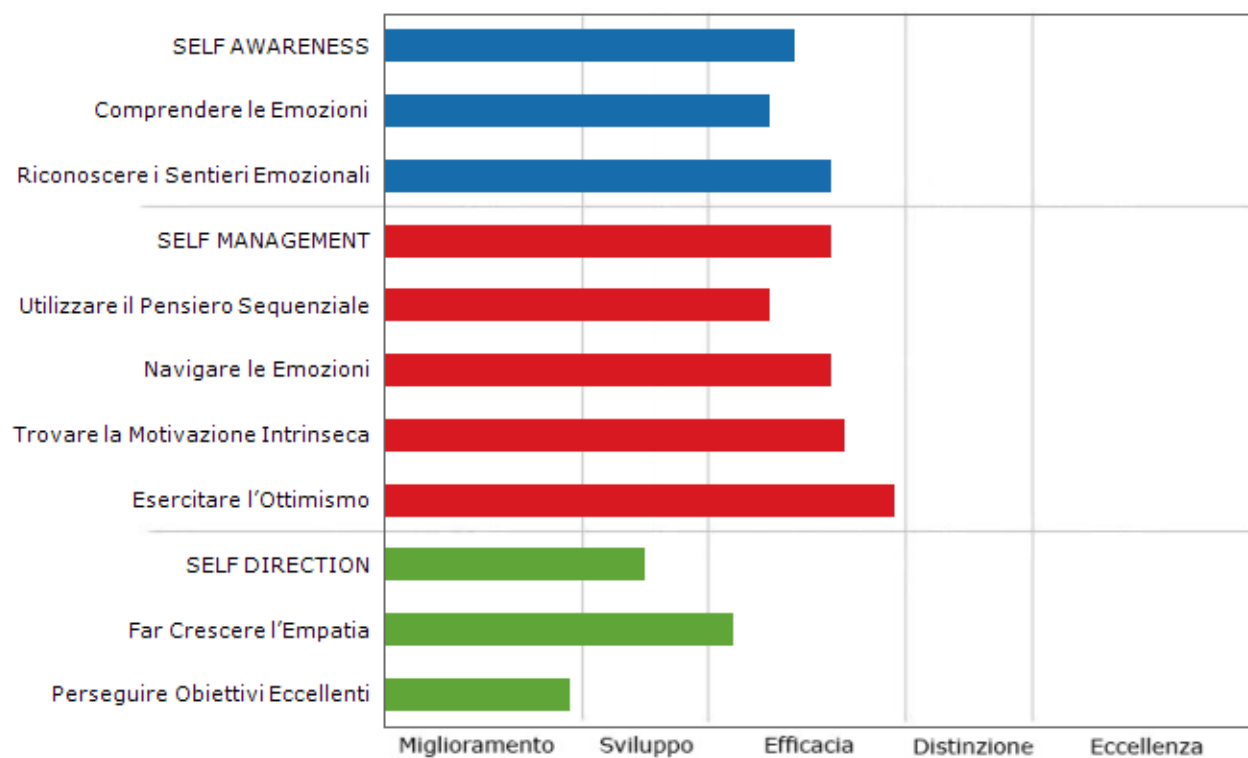


## Punteggi:

Il questionario SEI si basa su una scala di valutazione del QE che va da 65 a 135. Ad ogni punteggio ottenuto in ciascuna delle abilità corrisponde una delle 5 aree di performance sotto:

Performance	Punteggio	Definizione
<b>Miglioramento</b>	(65-81)	Il punteggio SEI in area di Miglioramento suggerisce che la competenza può essere un ostacolo nella tua vita personale e/o professionale; è quindi opportuno capire come impatta concretamente sulle tue scelte di tutti i giorni.
<b>Sviluppo</b>	(82-91)	Il punteggio SEI in area di Sviluppo segnala che la competenza è già sensibile all'utilizzo dell' Intelligenza Emotiva ma che occorre continuare ad allenarla per incrementarne l'efficacia.
<b>Efficacia</b>	(92-107)	Il punteggio SEI in area di Efficacia segnala un buon livello di Intelligenza Emotiva. Il report aiuterà a vedere come fare leva ulteriormente su questa capacità.
<b>Distinzione</b>	(108-117)	Il punteggio SEI in area di Distinzione segnala la competenza come punto di forza da sfruttare.
<b>Eccellenza</b>	(118- 135)	Il punteggio SEI in area di Eccellenza segnala che la competenza è un punto di forza che ti può contraddistinguere come persona e professionista .

I risultati riportano che il tuo punteggio totale di Intelligenza Emotiva pari a 96. Tale risultato evidenzia come l'Intelligenza Emotiva rappresenti un'area di Efficacia.





## Interpretazione dei risultati

### Self Awareness

L' area Self Awareness analizza le seguenti competenze:

1. Comprendere le Emozioni
2. Riconoscere i Sentieri Emozionali



#### 1. Comprendere le Emozioni

Il saper leggere le emozioni è il mattone su cui si basa l'Intelligenza Emotiva. Percepire e interpretare in maniera accurata l'informazione emotiva è la chiave per usare, comprendere e gestire i sentimenti.

**In campo lavorativo:** Saper leggere le emozioni è il passaggio necessario per comprendere se stessi ed è una qualità basilare per utilizzare la propria Intelligenza Emotiva nel processo decisionale. Le emozioni sono dati e saperle leggere e interpretare ci aiuta a decodificarle. Una grande destrezza nel saper leggere le emozioni aiuterà a relazionarsi con collaboratori e clienti, a capire cosa motiva le persone.

#### Area di Performance: Efficacia

##### Interpretazione:

Segnala che la comprensione delle emozioni risulta per te di semplice interpretazione la maggior parte delle volte. Cosa accade solitamente: si è in grado di identificare i diversi sentimenti e tradurre le emozioni in parole. Si riconoscono e nominano le emozioni attribuendo loro significati e interpretazioni diverse. Si considerano le emozioni una preziosa fonte di informazione anche se può accadere di tralasciare informazioni utili soprattutto in situazioni di forte stress. I vantaggi di lavorare su quest'area: poiché si è già in possesso di un discreto 'vocabolario emozionale' si potrà migliorare quest'area semplicemente prestando più attenzione ai sentimenti e dedicando tempo alla loro interpretazione anche in quei momenti in cui si tende solitamente a sorvolare su di essi.



### Consigli per un ulteriore sviluppo

Saper leggere le emozioni include il riconoscere e dare un nome ai sentimenti. Le emozioni sono informazioni e come tali generano determinati effetti e strutture. Ogni emozione produce delle reazioni nel nostro corpo (per esempio la temperatura della pelle) e sulla nostra mente (per esempio il focalizzare la tua attenzione su un problema). Il saper leggere le emozioni comincia dal "sintonizzarsi" sul linguaggio delle emozioni.

#### Cosa fare:

**Fare domande:** Confrontarsi con chi dimostra una buona capacità nella lettura e interpretazione delle emozioni ci aiuta ad arricchire il nostro livello di comprensione. Scambiarsi osservazioni su reazioni ed effetti che alcune emozioni generano in ciascuno di noi ci aiuta ad osservare le diversità e le similitudini interpretative, portandoci a coglierne anche le sfumature lessicali che le definiscono. Quanto è ricco il nostro vocabolario in merito al nome e alla definizione che associamo alle emozioni? Sappiamo per esempio distinguere l'espressione di terrore da quella di paura sul volto di una persona? Proviamo, ad esempio, ad osservare le persone quando siamo in compagnia di amici. Così da individuare cosa le persone stanno provando in quel momento analizzando le loro espressioni facciali e il linguaggio del loro corpo. Questo esercizio ci aiuta a diventare più consapevoli nell'interpretazione dei segnali non verbali forniti dai sentimenti.

**Body Scan:** Proviamo a dedicare "sei secondi" della giornata per passare in rassegna il nostro stato fisico. Prestiamo attenzione a quello che sentiamo fisicamente partendo dalle dita dei piedi fino ad arrivare alla testa. Attraverso questo esercizio è possibile prendere consapevolezza delle zone del nostro corpo in cui si localizzano varie sensazioni come: tensione, rilassatezza, calore, freddo, comodità o scomodità. Proviamo a stabilire se ci sono cose, eventi o stati d'animo che producono in noi uno specifico stato fisico: questo esercizio ci aiuterà a diventare più consapevole del legame che unisce le emozioni con i segnali fisici di quei sentimenti.

## 2. Riconoscere i Sentieri Emozionali

Il cervello umano segue dei sentieri (chiamati anche schemi), o vie neurali. Insieme di idee e sentimenti che diventano i nostri filtri per interpretare il mondo. Sebbene alcuni sentieri siano altamente funzionali, molti sono disfunzionali e ci guidano a decisioni povere. Riconoscere gli schemi è il primo passo per saperli valutare e sviluppare così una scelta consapevole sul comportamento da attivare.

**In campo lavorativo:** riconoscere i propri schemi ci aiuterà a comprendere come mai in determinate situazioni reagiamo sempre alla stessa maniera. Comprendere questo ci metterà nelle condizioni di uscire dai "sequestri emozionali". In molti casi infatti il nostro cervello reagisce a situazioni considerate minaccianti attraverso due classici comportamenti: la reazione aggressiva o la fuga. Comprendere che certe nostre reazioni sono determinate da un nostro



sentiero emozionale, invece che da una nostra reale volontà, ci consente di sviluppare strategie finalizzate al miglioramento.

### **Area di Performance: Efficacia**

#### **Interpretazione:**

Segnala che la comprensione dei sentieri seguiti dalle emozioni ti risulta, la maggior parte delle volte, di semplice interpretazione. Cosa accade solitamente: si è consapevoli di quando una reazione si dimostra giusta o sbagliata. L'abilità di riconoscere i percorsi emozionali e le reazioni che si generano di fronte a determinate situazioni ti fanno apparire agli occhi degli altri come una persona in grado di mettersi in discussione e spiegare il perché di un proprio comportamento. I vantaggi di lavorare su quest'area: allenare ulteriormente questa abilità consentirà di essere più consapevole delle proprie reazioni nei diversi ambiti che caratterizzano la vita del singolo.

#### **Consigli per un ulteriore sviluppo**

Tutti hanno e seguono degli schemi, alcuni sono funzionali alcuni non lo sono - ma se non si impara a riconoscerli non sarà possibile dire quali sono utili e quali no. Per diventare più efficaci nel riconoscere i sentieri emozionali proviamo ad osservarci più attentamente. Adottare, per esempio, una visione non giudicante - non valutare cosa è buono e cosa è cattivo delle nostre reazioni, semplicemente notare. Osservare come rispondiamo a differenti pensieri e sentimenti per iniziare a seguire le reazioni che sembrano ricorrere più spesso nei nostri comportamenti.

#### **Cosa fare:**

**Ecco ci risiamo:** Provate ad annotare, sulla vostra agenda, i sentieri e le reazioni accumulate al termine di una giornata di lavoro o a seguito di un'episodio che vi ha particolarmente coinvolto. Prendere nota di alcune delle situazioni ricorrenti che ci sembra di subire aiuta, infatti, a gestirle meglio. Per esempio: non riesco mai a dire di no... cosa posso fare? Proviamo a scrivere quello che accade abitualmente, qual è la nostra reazione "da manuale", quali sono i nostri pensieri, sentimenti e re-azioni che nascono in risposta a una persona a cui non sappiamo dire di no pur volendolo. Questo è solo uno degli esempi che più abitualmente caratterizzano la nostra attività quotidiana, ce ne sono altre decine ugualmente utili che potremmo riportare alla nostra memoria per lavorare su ciò che ci infastidisce o che semplicemente potrebbe farci migliorare in efficacia e rendimento. Individuare i propri sentieri emotivi genera consapevolezza e ci pone di fronte alla possibilità di migliorarci.



**Comprendere i significati dei sentieri:** Per approfondimenti proponiamo di elaborare una riflessione dalla lettura dell'articolo in lingua inglese Fight or Flow Parte I: "Hit Back First" su <http://www.6seconds.org/blog/2004/01/fight-or-flow-part-i-hit-back-first/>.



## Self Management

L'area **SELF MANAGEMENT** analizza le seguenti abilità

1. Utilizzare il Pensiero Sequenziale
2. Navigare le Emozioni
3. Trovare la Motivazione Intrinseca
4. Esercitare l'Ottimismo



### 1. Utilizzare il Pensiero Sequenziale

Questa abilità permette di esaminare le conseguenze e le relazioni di causa ed effetto delle nostre scelte.

E' la chiave per ridurre l'impulsività e rappresenta il primo passo verso la gestione di sé. Il pensiero sequenziale utilizza entrambe le nostre intelligenze quella emotiva e quella cognitiva - è un processo di pensiero sui sentimenti e di sentimento dei pensieri per identificare le scelte migliori.

**In campo lavorativo:** Il pensiero sequenziale aiuta le persone a fare le scelte migliori e a capire come reagiscono le persone. Questa abilità essenziale permette di comprendere le implicazioni delle scelte e valutare l'influenza esercitata sugli altri.

#### Area di Performance: Efficacia

##### Interpretazione:

Segnala che il ricorso al pensiero sequenziale può risultare per te di semplice interpretazione la maggior parte delle volte. Cosa accade solitamente: si è attenti a valutare il perché delle proprie azioni e le conseguenze che da esse scaturiscono. Si cerca di non lasciarsi sopraffare dall'impulsività valutando i pro e i contro delle proprie azioni. Anche se l'attività di analisi può richiedere impegno e tempo si dedica attenzione ad analizzare i dati prima di agire così da prevedere il possibile scenario di sviluppo della situazione.

I vantaggi di lavorare su quest'area : questa abilità non garantisce l'assenza dell'errore ma consente di prepararsi alle conseguenze delle nostre azioni. Allenare ulteriormente questa abilità aiuta a monitorare le proprie scelte con più attenzione per entrare in relazione con gli altri in maniera più efficace.

### CONSIGLI PER UN ULTERIORE SVILUPPO

Per sviluppare questa area è utile provare a rallentare i nostri ritmi per riflettere attentamente sulle modalità da noi attuate di fronte alla scelta. Prendere consapevolezza del continuo processo di decisione che caratterizza la nostra vita professionale ci consente di affermare che



costantemente attuiamo delle scelte su cosa pensiamo, proviamo e su come agiamo e quindi gestire e conoscere le nostre modalità decisionali ci aiuta ad agire in maniera più consapevole e strategica. Ovviamente senza rinunciare alla spontaneità che ci caratterizza, possiamo fare attenzione per esempio ai momenti e contesti: quando la posta in gioco è bassa o la situazione è "sicura", possiamo permetterci di essere più 'liberi' di seguire i nostri impulsi ma quando la situazione è più importante, prestare attenzione al processo decisionale ci consente di attuare scelte di cui siamo più consapevoli.

### **Cosa fare:**

**Un fumetto tutto nostro:** Cerchiamo di ricordare qualcosa che ci è accaduto nell'arco della giornata o della settimana e che ci ha colpiti particolarmente. Proviamo ora ad immaginarci la scena come se fosse l'evoluzione di un fumetto il cui finale, questa volta, potrà variare rispetto al reale svolgimento dei fatti realmente accaduti. Proviamo a costruire un vero e proprio storyboard sequenziale tra azioni, pensieri e reazioni, nostre e degli altri protagonisti del "fumetto" e immaginiamo gli effetti che le varie "sceneggiature" che decideremo di sviluppare (ne bastano due) avranno su noi e gli altri. Proviamo soprattutto ad immaginare gli effetti generati a distanza di tempo (un giorno, una settimana, un mese) sia in termini di conseguenze reali che emotive.

Questo esercizio ci aiuta a prendere confidenza con l'evoluzione sequenziale dei processi emotivi, molto spesso infatti non si è coscienti del perché le persone che ci circondano possano innescare determinate reazioni, questo perché ci sfugge il controllo delle cause e delle azioni che possono averle generate e che, come un "timer ad orologeria" hanno scadenzato il tempo mancante per un sentimento represso o non gestito al meglio.

**Se potessi...allora...:** Pensate ad uno dei vostri desideri lavorativi che si è finalmente realizzato. Una volta selezionato provate a rispondere a queste domande:

- Perché lo desideravo tanto e come pensavo avrebbe potuto cambiare la mia vita?
- Cosa ho fatto per realizzare la mia aspirazione?
- Quanto mi sono goduto/a la sensazione provata e come sono riuscito/a a trasformarla in energia positiva per la mia attività?
- Quanto e in cosa realmente la realizzazione di questo desiderio ha modificato la mia vita?
- Se potessi modificare qualcosa cosa cambierei?
- Perché?
- Cosa ho imparato per il futuro?



## 2. Navigare le Emozioni

Alle persone viene spesso detto di controllare le proprie emozioni, di sopprimere sentimenti come rabbia, gioia o paura e di tagliarli fuori dal processo decisionale. Ma i sentimenti forniscono consapevolezza, energia e sono la base vera per quasi tutte le decisioni.

**In campo lavorativo:** Se non esploriamo e trasformiamo i nostri sentimenti\_rischiamo di proiettarli sugli altri o di reprimerli e ignorarli. Questa abilità, quindi, ci permette di sfruttare e trasformare i nostri sentimenti in una forza positiva e produttiva. Le persone che navigano le emozioni sul lavoro sono equilibrate, consapevoli e ispirate. Sfruttare il potere e la saggezza dei sentimenti ti permette di gestire le tue reazioni, ti fa essere presente e concentrato con le altre persone, e aiuta gli altri ad avere fiducia in te. E' chiaro infatti che un "capo" entusiasta creerà un ufficio sereno e che un direttore commerciale che ha fiducia nella propria rete avrà collaboratori in grado di assumersi rischi. La varietà delle situazioni lavorative porterà poi a dover passare da un sentimento positivo da trasmettere nella riunione con i collaboratori a momenti di comprensione delle problematiche altrui. Questa flessibilità significa navigare le emozioni.

### **Area di Performance: Efficacia**

#### **Interpretazione:**

Segnala che "navigare" le emozioni risulta per te di semplice applicazione la maggior parte delle volte. Cosa accade solitamente: si conosce l'utilità e il beneficio che possono scaturire dalla gestione dei propri stati emotivi. Il più delle volte non si prova disagio nel passare da un sentimento all'altro senza che questo incida sul proprio umore. Si cerca di non sopprimere le emozioni e di non appoggiarsi emotivamente sempre agli altri per non incrinare le relazioni interpersonali. I vantaggi di lavorare su quest'area: continuare ad allenare questa abilità consentirà di affinare, con sempre maggiore dimestichezza, la capacità di gestione degli stati d'animo riuscendo a costruire rapporti di fiducia con le persone che partecipano alla costruzione della realtà del singolo.

## **CONSIGLI PER UN ULTERIORE SVILUPPO**

Come abbiamo detto per navigare le proprie emozioni non è necessario un esercizio razionale perciò è meglio sviluppare questa abilità senza troppa analisi o strutturazione. Le emozioni sono segnali che aiutano a dirigere la nostra attenzione; navigare le emozioni è un processo di comprensione dei messaggi contenuti nei sentimenti. Provare a riflettere sui propri sentimenti, tentare di farli affiorare e provarli realmente, osservare come i sentimenti cambiano se ci lasciamo coinvolgere o meglio se li lasciamo fluire.



**Cosa fare:**

**Parla che ti ascolto:** Ogni volta che ci troviamo a confrontarci e discutere con qualcuno si innestano una serie di azioni e reazioni che trascinano il dialogo verso una conclusione. La conclusione sarà più o meno positiva a seconda della capacità dimostrata dagli interlocutori nel gestire il rapporto riuscendo a "navigare" le proprie emozioni senza far prendere loro il sopravvento. Ma come si fa? Sicuramente partire da un vero ascolto di ciò che dice l'altro, prestando attenzione a quello che dice e come lo dice (importante quindi è guardare le persone che abbiamo di fronte).

Ascoltare ci consente anche di elaborare i nostri pensieri e "calmare" la reazione istintiva che spesso governa inconsapevolmente il nostro stile di conversazione. Quindi provate nei vostri prossimi confronti a prestare attenzione a: cosa mi comunica il mio interlocutore in termini di parole, segnali non verbali, tono della voce etc.; cosa dico io e come; cosa sto provando e quale conclusione vorrei raggiungere al termine del dialogo. Allenarsi a questo ci aiuta ad evitare fraintendimenti e carichi "emotivi" inutili a vantaggio di un confronto costruttivo.

**Inoltre...:** provate a fare questo esercizio anche da "ascoltatore" esterno\_osservando anche le discussioni tra vostri colleghi, per esempio durante una riunione di lavoro.

### 3. Trovare la Motivazione Intrinseca

La motivazione intrinseca è una forza o spinta che viene dall'interno (come un commitment personale) - il contrario della motivazione estrinseca che proviene da un'altra persona (come l'elogio o le politiche di compensation). Mentre non c'è niente di sbagliato nel cercare di guadagnare una ricompensa esterna, la motivazione durevole e l'energia devono essere alimentate da una spinta interna. Le emozioni sono la chiave per sviluppare e intercettare le nostre motivazioni interiori.

**In campo lavorativo:** Se necessitiamo di rinforzo esterno per essere motivati, siamo sempre alla mercé degli altri. Coinvolgere la motivazione intrinseca significa sviluppare ed utilizzare leve motivazionali interne durevoli. Questo permetterà di mantenere un costante focus su quello che si fa e sul "perché" lo stiamo facendo. Spesso, infatti i ritmi dell'attività quotidiana ci fanno perdere di vista cosa ci spinge, quali obiettivi ci siamo prefissi e quale strada è necessario percorrere per avvicinarsi. Ritrovare in noi le risposte ai "perché" ci può aiutare ad affrontare con più serenità e determinazione la nostra attività.





**Area di Performance: Efficacia****Interpretazione:**

Segnala che trovare la motivazione intrinseca risulta per te di semplice applicazione la maggior parte delle volte. Cosa accade solitamente: si è consapevoli di cosa è realmente importante per se stessi. Si possiede un'idea abbastanza chiara dei propri obiettivi. Si è in grado di auto motivarsi anche se a volte può accadere di focalizzarsi su "motivatori esterni" come soldi o l'approvazione da parte delle persone che ci circondano. Anche se si riesce a bilanciare queste tendenze con le spinte interne come valori e obiettivi personali spesso ne avvertiamo il peso e l'influsso. I vantaggi di lavorare su quest'area: continuare a sviluppare la motivazione intrinseca aiuta a fissare gli obiettivi nel lungo termine. Questo consente di avere una visione più chiara e sentita di cosa è importante per noi supportandoci nel perseguimento di queste mete.

**CONSIGLI PER UN ULTERIORE SVILUPPO**

Aumentare la motivazione intrinseca coinvolge due componenti.

**La prima** riguarda il ridurre il bisogno della convalidazione esterna e della gratificazione. Questo non significa vivere come un eremita o come un martire - significa cambiare la percezione della convalida esterna da un bisogno a un desiderio. Infatti, aver necessità di un rinforzo costante da parte di altri può intaccare la nostra autoefficacia ovvero la capacità che abbiamo di agire su noi stessi producendo un risultato efficace e funzionale ai nostri bisogni.

**La seconda** componente comprende lo sviluppo di valori e obiettivi chiari. In altre parole, appassionarsi a ciò che è importante per noi, così da saperlo riconoscere una volta conquistato.

**Cosa fare:**

**Banca del bisogno:** Quante volte usiamo la parola "bisogno" ad alta voce o nella nostra testa? Proviamo a contarle per renderci conto di quante volte abbiamo "bisogno" di un elogio o riconoscimento da qualcun altro. Se per ogni volta che ciò accade mettessimo da parte 1 euro in quanto tempo potremo dire di aver riempito un barattolo? Proviamo ad associare ad ogni euro un bisogno immaginandoci che invece di ottenere appagamento dagli altri lo riceviamo da noi stessi: diciamoci "bravi" oppure facciamo qualcosa per noi stessi, basta poco magari dedicarsi un momento di relax in un periodo di forte stress, spegnere il telefono quando non vogliamo essere disturbati. Ovvio che il discorso non può riprodursi su tutto ma provare a fare questo esercizio ci aiuta a scremare la quantità di cordoni ombelicali di cui ci circondiamo spesso inutilmente.

**La mia benzina:** Quali sono i nostri valori? (un valore è un'idea nella quale investi il tuo tempo e denaro e risponde alla domanda: cos'è veramente importante per te?). Provate ad individuare uno dei vostri valori e domandatevi quante volte siete stati portati a farlo tacere. Basterà scegliere un episodio, una volta fatto chiedetevi che effetto questo ha avuto su di voi, quanto vi ha infastidito e che conseguenze ha portato. Questo esercizio aiuta a mettere noi stessi di fronte alle nostre energie, le cose che per noi sono veramente importanti fanno parte del nostro



dna e farli tacere troppo spesso ci porta solitamente verso l'insoddisfazione e il disinteresse. Farli emergere, invece, ci aiuta a comprendere meglio noi stessi e le situazioni che viviamo; qualche volta dobbiamo rinunciare alle nostre priorità ma se lo facciamo in maniera consapevole formalizziamo a noi stessi una scelta di cui siamo protagonisti e non passivi attori di un film girato da altri.

#### **4. Esercitare l' Ottimismo**

Avere una visione ottimistica ci consente di osservare la realtà da un punto di vista più positivo. Questa abilità mescola il pensare e il provare sentimenti allo scopo di cambiare le nostre convinzioni ed attitudini per ottenere un atteggiamento più proattivo. Quando impiegano la propria Intelligenza Emotiva per guardare il successo o il fallimento, gli ottimisti possono imparare e a crescere dalle avversità o riuscire a prendere forza dal successo.

**In campo lavorativo:** Quasi in ogni professione, gli ottimisti, secondo il Dr. Martin Seligman (esperto della Psicologia Positiva), hanno più probabilità di avere successo. Gli ottimisti costruiscono relazioni interpersonali importanti, sono più abili nell'esercitare una leadership su chi li circonda e dimostrano più flessibilità aprendosi a nuove opportunità grazie ad una maggiore capacità di innovazione.

#### **Area di Performance: Efficacia**

##### **Interpretazione:**

Segnala che esercitare l'ottimismo risulta per te di semplice applicazione la maggior parte delle volte. Cosa accade solitamente: si è disposti a vedere il meglio in quello che la vita ci porta. Si ha una visione ottimistica per la maggior parte del tempo, i problemi appaiono spesso come accadimenti temporanei, ostacoli che possono essere oltrepassati; anche se generalmente si tende ad assumersi l'onere delle scelte si è a volte tentati di evitare le responsabilità. Si riesce a cambiare la propria prospettiva. A volte si resta imprigionati in pensieri negativi, ma di solito si è in grado di ritornare ad una visione positiva. I vantaggi di lavorare su quest'area: sviluppare maggiormente l'ottimismo può aiutare ad avere maggiore soddisfazione dalla vita e ad aumentare la propria efficacia ed energia.

#### **CONSIGLI PER UN ULTERIORE SVILUPPO**

Aumentare la visione ottimistica della realtà che ci circonda richiede un cambiamento nel modo in cui consideriamo il successo e l'insuccesso. Richiede uno spostamento sia mentale che emotivo per essere consapevole che l'insuccesso è temporaneo e che lo si può superare. Nel rivoluzionario lavoro del Dr. Martin Seligman sull'ottimismo, vengono incoraggiati i pessimisti a sfidare il loro proprio pensiero sulle avversità e sull'insuccesso.



**Cosa fare:**

**Super Pessimista:** A volte esagerare la visione pessimistica fino all'estremo\_umoristico può aiutare a vedere che non è tutto una rovina. Proviamo a compilare la seguente tabella e ad indossare sia la maschera del pessimista che dell'ottimista per vedere cosa accade! Descrivi brevemente un problema che stai affrontando, uno scoglio lavorativo che non riesci a superare o una situazione che non riesci a risolvere, poi scrivi in ogni spazio le idee più estreme che ti vengono in mente sul perchè questo problema durerà per sempre, come rovinerà assolutamente tutto e come anche se fossi Superman saresti incapace di fare qualunque cosa. Non essere realistico qui, sii così estremo da non potere evitare di ridere

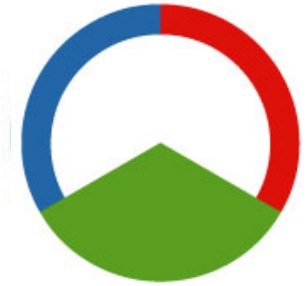
DESCRIVI IL PROBLEMA:
<b>VISIONE PESSIMISTICA</b>
Sarà sempre così perché...
Questo rovinerà tutto e quindi non potrò mai...
E comunque non posso farci niente perché...
<b>VISIONE OTTIMISTICA</b>
Insomma passerà anche questa perché...
Sarebbe peggio se...
Però io potrei almeno...



## Self Direction

L'area **SELF DIRECTION** analizza le seguenti abilità:

1. Far Crescere l'Empatia
2. Perseguire Obiettivi Eccellenti



### 1. Far crescere l'empatia

L'empatia è l'abilità di riconoscere e rispondere in maniera appropriata alle emozioni delle altre persone. E' la chiave per capire gli altri, formare relazioni interpersonali durevoli e di fiducia.

**In campo lavorativo:** Le persone empatiche si dimostrano più efficaci nell'\_ascoltare gli altri e nel capire cosa stia realmente succedendo. Aumentare l'empatia facilita la creazione di rapporti di fiducia con i nostri colleghi poiché consente di dimostrare che teniamo a loro.

#### Area di Performance: Efficacia

##### Interpretazione:

Segnala che far crescere l'empatia risulta per te di semplice applicazione la maggior parte delle volte. Cosa accade solitamente: si è in grado di identificarsi con i sentimenti delle altre persone. Si riconoscono e si reagisce appropriatamente ai sentimenti manifestati delle altre persone. Si appare agli altri come comprensivi. Possono mancare alcune opportunità di empatizzare ma si è consapevoli dell'importanza di comprendere l'altro e i suoi stati d'animo. I vantaggi di lavorare su quest'area: sviluppare maggiormente l'empatia può aiutare a costruire relazioni ancora più forti e a risolvere i problemi in maniera ancora più efficace.

### CONSIGLI PER UN ULTERIORE SVILUPPO

Il primo passo verso l'incremento dell'empatia comincia dal riconoscimento dell'altro e dell'importanza e centralità dei suoi sentimenti. Altri elementi che concorrono allo sviluppo dell'empatia sono: il riconoscere i sentimenti negli altri, l'essere sensibili emotivamente, il mettersi in relazione con essi in maniera aperta; un atteggiamento quindi non giudicante e compassionevole. I maggiori ostacoli all'empatia includono l'essere di fretta, lo svalutare le emozioni considerandole "irrazionali" o "stupide" e l'aver paura di essere sopraffatti dai sentimenti.



**Cosa fare:**

**Che cosa vuoi?:** Molto similmente all'esercizio "Parla che ti ascolto", questo processo aiuterà a focalizzare l'attenzione sui messaggi e sui bisogni emotivi. Quando siamo coinvolti in una conversazione con qualcuno, chiediamoci cosa lui o lei sta provando e poi chiediamoci che cosa lui o lei realmente vuole. Se abbiamo difficoltà nel capire cosa la persona sta provando o cosa lui o lei realmente vogliono, proviamo a chiederglielo.

**Guardo e imparo:** Pensate ad un film il cui protagonista vi è sembrato particolarmente empatico. Provate a capire perché, attraverso quali gesti, parole, atteggiamenti riesce a coinvolgere e trascinare le persone facendosi accettare. Una volta fatto provate ad applicare lo stesso processo ad un modello diverso ovvero invece che ad un film pensate ad un vostro collega o responsabile che si è dimostrato o si dimostra bravo in questo. L'obiettivo dell'esercizio non è l'emulazione ma la comprensione dei comportamenti che rendono i rapporti più saldi.

## 2. Perseguire obiettivi eccellenti

Le aziende per ottenere risultati eccellenti necessitano di una Mission chiara, che consenta di comprendere le priorità di medio-lungo periodo e di definire efficaci piani di execution. Allo stesso modo chi ha definito il proprio "obiettivo eccellente" è in grado di definire con maggiore efficacia le cose da fare e gestire così con più semplicità i processi decisionali.

Così come le nostre priorità personali modellano le nostre scelte quotidiane, i nostri obiettivi "eccellenti" modellano le nostre scelte a lungo termine. Essi ci danno una sensazione di direzione, una "stella polare" utile a tarare la nostra bussola, e ci aiutano ad allineare i nostri pensieri, sentimenti e azioni con il nostro "Nord". La capacità e la determinazione di perseguire obiettivi eccellenti agisce significativamente su tutte le altre abilità che concorrono a caratterizzare il Quoziente Emotivo. Aver chiarito a noi stessi i nostri obiettivi e verso cosa desideriamo muoverci fa acquisire validità e importanza al perché migliorare l'Intelligenza Emotiva.

**In campo lavorativo:** La vita lavorativa è spesso caotica con tempi pressanti e obiettivi aziendali sfidanti. Restiamo imprigionati nei nostri problemi, difendendo le nostre posizioni a discapito, spesso della risoluzione del problema. In questi momenti abbiamo bisogno di controllare la nostra direzione.



## **Area di Performance: Miglioramento**

### **Interpretazione:**

Segnala che il perseguimento di obiettivi eccellenti risulta per te di difficile applicazione. Cosa accade solitamente: si incontrano difficoltà nel decidere cosa è più importante per se stessi. Si procede velocemente nella propria vita mossi da obiettivi fissati da altri o non ritenuti realmente importanti per se stessi. I vantaggi di lavorare su quest'area: un obiettivo eccellente fornisce la direzione, quindi vale la pena fare attenzione a stabilire cosa si vuole realmente nella vita e, soprattutto, cosa ha realmente significato e valore per sé stessi nel lungo tempo.

### **CONSIGLI PER UN ULTERIORE SVILUPPO**

La consapevolezza di sé, l'attenzione sulle scelte attuate, una visione ottimistica delle nostre esperienze, la chiarezza su ciò che ci motiva e, infine, il rispetto e la compassione per le emozioni degli altri: questi elementi si fondono in questa ricerca di un obiettivo di lungo periodo. Molti dei consigli per un ulteriore sviluppo possono perciò aiutarti a perseguire un obiettivo eccellente.

### **Cosa fare:**

**Il mio obiettivo:** Qual è uno degli obiettivi professionali che vorreste poter\_raggiungere in un arco di tempo medio lungo? Il perseguimento di obiettivi eccellenti passa attraverso l'unione di tutte le abilità finora descritte. Provate di seguito a descrivere in maniera sintetica la vostra Mission personale cioè quali sono i vostri obiettivi e come vorreste raggiungerli unendo quelli professionali con quelli privati. Una volta fatto cercate di definire il percorso (ovvero come intendete realizzare la vostra mission personale) e cercate di considerarlo il riferimento per le vostre scelte.



## Conclusione

Rifletti su questi risultati e considera in che misura sono confermati nella tua vita di tutti i giorni. Le scale di controllo presenti nel test hanno già ritariato il punteggio in base al tuo indice di sopravvalutazione e di autocritica. Non dimenticare però che questo è un test di autovalutazione, quindi i punteggi sono in parte un riflesso di come vedi te stesso - controlla, per vedere se la tua autopercezione è precisa, discutendo questi risultati con persone che conosci bene. Ricorda che spesso, quando le persone fanno i test, focalizzano maggiormente l'attenzione sui punteggi più bassi. Sebbene questo potrà aiutarti per acquisire consapevolezza rispetto alle aree in cui il tuo quoziente emotivo andrebbe maggiormente allenato, considera che una via per cambiare una situazione è l'utilizzo dei punti di forza. Focalizzati quindi sui tuoi punti di forza e utilizzali al massimo.

Queste sono le tre competenze che potrebbero essere sfruttate come base per uno sviluppo personale nella sfera emotiva:

- Esercitare l'Ottimismo
- Trovare la Motivazione Intrinseca
- Navigare le Emozioni

Speriamo che questo report ti abbia aiutato a capire i tuoi risultati SEI; potrebbe essere utile discutere i risultati con un coach o con la persona che ti ha somministrato il test.

Se lo desideri puoi contattare Six Seconds per imparare di più su questo modello e sui nostri strumenti: [www.6seconds.it](http://www.6seconds.it)

Ci congratuliamo con te per aver deciso di esplorare la tua Intelligenza Emotiva.



- Joshua Freedman, Massimiliano Ghini MBA, & Anabel Jensen, Ph.D.  
Autori del SEI Development Report

