

SEI 360 EMOTIONAL INTELLIGENCE MULTI-RATER ASSESSMENT

Measure & Develop Human Capacity

SEI 360 FEEDBACK

Edizione Italiana

Report per
Data: 8 Settembre 2019

Executive Summary

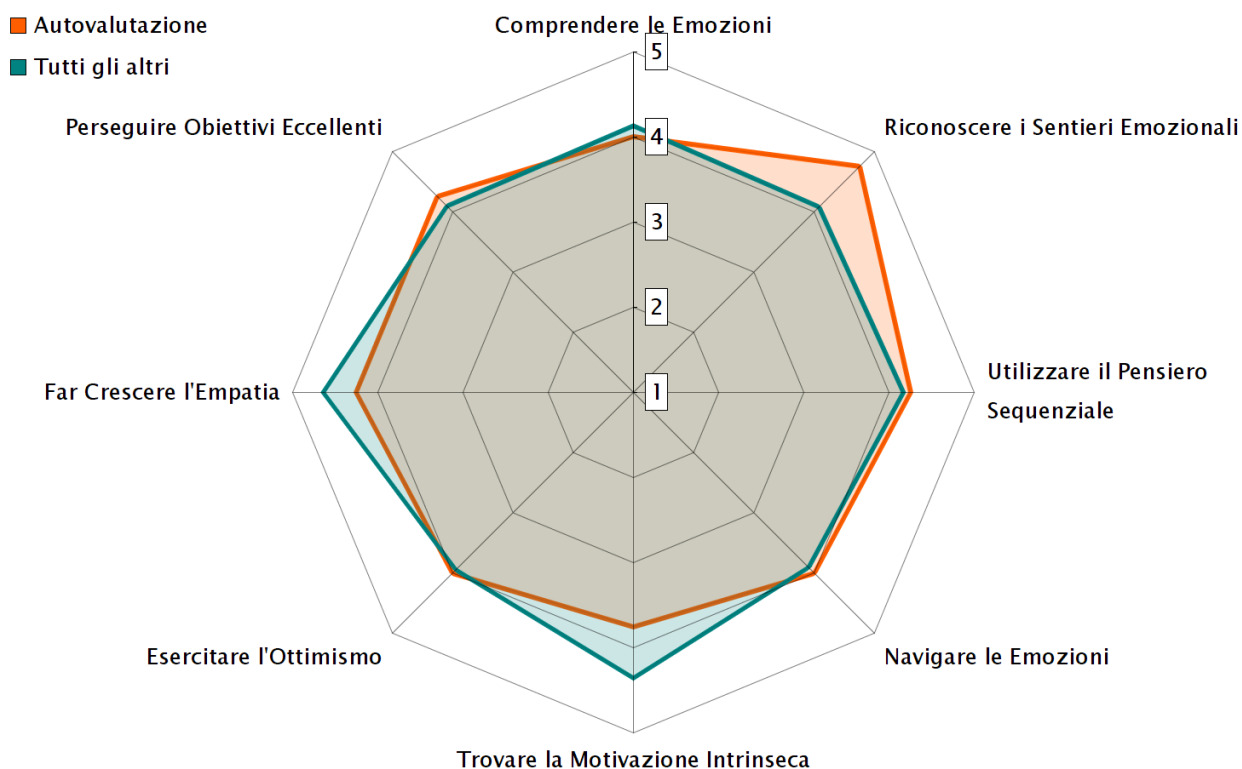
Questo report mostra i risultati ottenuti attraverso la compilazione del SEI Assessment 360° e mostra come tu e gli altri percepisci la tua Emotional Performance (EP) — L'EP indica come utilizzi le competenze dell'Intelligenza Emotiva per costruire relazioni efficaci.

Questo report include:

- Introduzione all'Intelligenza Emotiva e al modello EQ di Six Seconds.
- Grafico dei tuoi punteggi SEI 360° (autovalutazione).
- Grafico dei tuoi punteggi SEI 360° (eterovalutazione).
- Conclusioni finali.

Il tuo Profilo in Sintesi

Questo grafico mette a confronto la percezione che hai della tua Emotional Performance con quella percepita da chi ti ha valutato. La linea arancione mostra i punteggi della tua valutazione; quella verde mostra invece la percezione degli altri. Quanto più la linea si avvicina al bordo esterno del grafico tanto più il punteggio è elevato.



CONTENUTI

Sezione 1: SEI 360° ASSESSMENT	4
Interpretazione dei Grafici	4
Sezione 2: Il Modello di Intelligenza Emotiva di Six Seconds	5
Self Awareness	5
Self Management	5
Self Direction	5
Punteggi di Emotional Performance	6
Sezione 3: 8 Competenze	7
Sezione 4: Le 8 Competenze in Dettaglio	9
1. Comprendere le Emozioni	10
2. Riconoscere i Sentieri Emozionali	11
3. Utilizzare il Pensiero Sequenziale	12
4. Navigare le Emozioni	13
5. Trovare la Motivazione Intrinseca	14
6. Esercitare l'Ottimismo	15
7. Far Crescere l'Empatia	16
8. Perseguire Obiettivi Eccellenti	17
Sezione 5: Outcome	18
Sezione 6: Tabelle Numeriche	20
Autovalutazione – Eterovalutazione	20
Principali Gap	21
Analisi delle Risposte	23
Sezione 7: Commenti Aperti	25
Esempi	25
Iniziare, Smettere, Continuare	46
Sezione 8: Conclusioni	50
Riflessioni	50
Conclusioni	52



Sezione 1: SEI 360° ASSESSMENT

L'Intelligenza Emotiva è la capacità di integrare ragione e sentimento al fine di prendere decisioni ottimali, quindi l'IE (talvolta abbreviata con "EQ" che sta per "Emotional Quotient") descrive una capacità superiore più che un insieme di comportamenti. Proprio come una persona abile nell'utilizzo dell'intelligenza matematica può decidere di svolgere o meno problemi di matematica, una persona con elevata IE può scegliere di usare o non usare le relative competenze: posso essere molto consapevole degli effetti emotivi che le mie azioni hanno sugli altri ma posso decidere di ignorare questa informazione. Per questo si parla di Emotional Performance (EP), ovvero della capacità di agire un comportamento emotivamente intelligente. Una persona con elevata EP è una persona capace non solo di utilizzare ma anche di mettere in pratica la propria Intelligenza Emotiva.

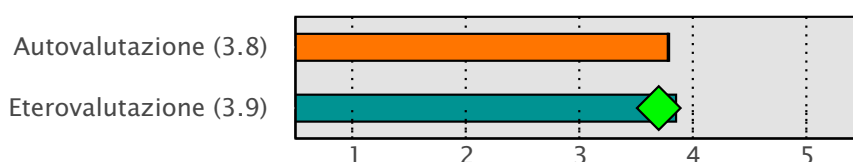
Il SEI 360° restituisce un feedback sulla tua Emotional Performance da due punti di vista: personale (un'autovalutazione del singolo) ed esterno (una eterovalutazione fornita da altre persone). Questo report mostra come tu vedi te stesso nell'utilizzo delle tue competenze emotive e come gli altri ti percepiscono in questa stessa area.

Gli item del SEI 360° ti invitano a riflettere sui tuoi comportamenti. L'obiettivo è di aiutarti a comprendere meglio come manifesti agli altri le tue competenze – in altre parole quanto sei efficace.

La tua capacità di utilizzo delle competenze emotive si manifesta in ciò che dici e in come agisci quotidianamente. Le persone con cui interagisci frequentemente possono essere una preziosa fonte di informazioni sui tuoi comportamenti. Se confidi esclusivamente su un'unica persona che ti conosce bene per ricevere un feedback, questo potrebbe risultare distorto. Quando il feedback è chiesto ad un gruppo più ampio di persone, invece, emerge una tendenza che rivela in maniera più precisa la tua Emotional Performance.

Interpretazione dei Grafici

Questo è un esempio di grafico relativo ad una competenza:



La prima barra rappresenta la tua valutazione; la seconda barra invece mostra la percezione che hanno gli altri in relazione alla tua Emotional Performance. La barra indicata con "Eterovalutazione" mostra un diamantino che rappresenta il target di EP per la competenza in analisi. Il target EP è un obiettivo per un'alta performance calcolato dal sistema SEI. Se il diamantino appare bianco, la competenza in analisi rappresenta un'area di miglioramento; se invece è verde, la competenza è considerata un punto di forza.

Sezione 2: Il Modello di Intelligenza Emotiva di Six Seconds

Il SEI 360° si basa sul modello dell'Intelligenza Emotiva di Six Seconds. Questo modello è composto da tre importanti aree: Self Awareness, Self Management, Self Direction. Le ricerche hanno evidenziato che lavorando su queste aree le persone riescono a sviluppare ed utilizzare al meglio la loro Intelligenza Emotiva per vivere in modo più consapevole, intenzionale, e soprattutto allineato con i propri valori.

Self Awareness

Riguarda il far crescere la consapevolezza di sé. Le emozioni sono informazioni e queste competenze ci aiutano a comprendere le nostre emozioni e le nostre reazioni.

Self Management

Riguarda il miglioramento nella gestione di se stessi. Invece di reagire in maniera automatica, queste competenze ci aiutano a seguire le nostre intenzioni e a vivere in maniera più consapevole.

Self Direction

Riguarda l'allineamento delle scelte quotidiane con un obiettivo a lungo termine. Queste competenze ci aiutano ad aumentare l'efficacia nella relazione con gli altri ed avere successo nella vita.



Self Awareness riguarda la consapevolezza che ci aiuta a comprendere i nostri punti di forza e le aree di miglioramento, cosa vogliamo e cosa desideriamo cambiare.

Self Management ci aiuta a scegliere come comportarci, come influenzare noi stessi e gli altri, come tradurre questi concetti in azioni e decisioni.

Self Direction ci dà l'energia per rimanere focalizzati sul nostro obiettivo aiutandoci a comprendere il motivo delle nostre scelte, azioni e decisioni.

Punteggi di Emotional Performance

I punteggi relativi alla tua EP, complessiva e divisa nelle tre aree, sono riportati nella seguente tabella:

<p>Emotional Performance Complessiva</p>	<p>Autovalutazio... (4.2)</p> <p>Tutti gli altri (4.2)</p>	
<p>Self Awareness</p>	<p>Autovalutazio... (4.4)</p> <p>Tutti gli altri (4.1)</p>	
<p>Self Management</p>	<p>Autovalutazione (4)</p> <p>Tutti gli altri (4.1)</p>	
<p>Self Direction</p>	<p>Autovalutazio... (4.3)</p> <p>Tutti gli altri (4.4)</p>	

Sezione 3: 8 Competenze

Per ciascuna delle tre aree del modello, il SEI misura specifiche competenze che facilitano il raggiungimento di ogni obiettivo.

Le 8 competenze sono indicate a destra e nella tabella di seguito riportata.

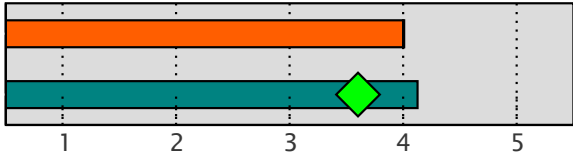
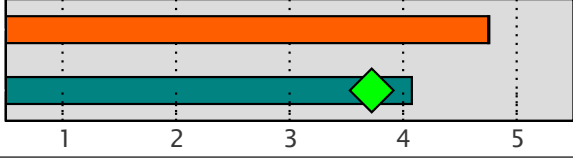
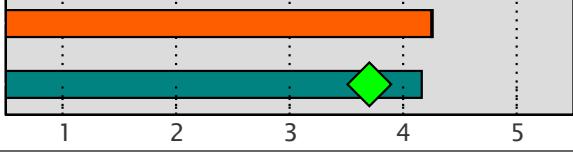
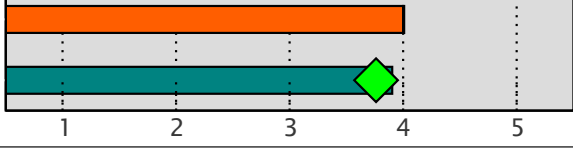
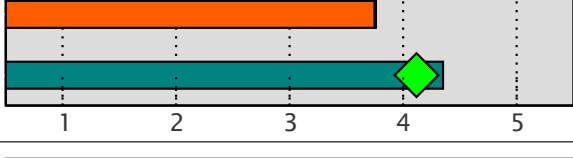
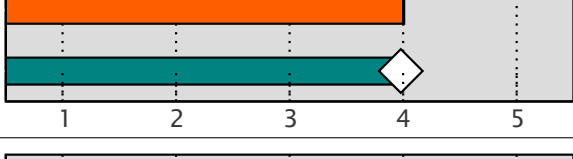
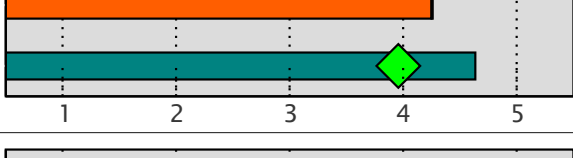
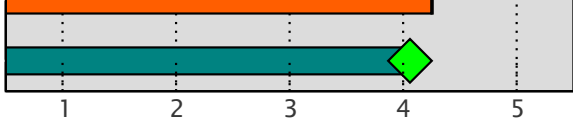
Nella pagina successiva sono indicati i tuoi punteggi per ciascuna competenza.



Il Modello di Intelligenza Emotiva di Six Seconds:

Area	Competenza	Definizione
Self Awareness	Comprendere le Emozioni	La capacità di identificare e dare un nome alle nostre emozioni e riconoscerne i vari livelli di intensità.
	Riconoscere i Sentieri Emozionali	Riconoscere i comportamenti e le reazioni tipiche ricorrenti.
Self Management	Utilizzare il Pensiero Sequenziale	Valutare i costi e i benefici delle nostre scelte
	Navigare le Emozioni	Valutare, esplorare e trasformare le emozioni in risorse strategiche per gestire in maniera appropriata ogni situazione.
	Trovare la Motivazione Intrinseca	Ricerca dentro di sé le spinte motivazionali che ci portano all'azione; lasciarsi guidare dall'energia personale piuttosto che da quella proveniente dall'esterno.
	Esercitare l'Ottimismo	Comprendere che esiste un'alternativa alle proprie scelte, una soluzione ai problemi di tutti i giorni.
Self Direction	Far Crescere l'Empatia	Riconoscere e rispondere in maniera appropriata alle emozioni delle altre persone.
	Perseguire Obiettivi Eccellenti	Saper definire gli obiettivi a lungo termine che guideranno le nostre azioni, attraverso l'individuazione dei nostri valori.

Punteggi di Emotional Performance: 8 Competenze

Comprendere le Emozioni	Autovalutazione (4)	
Riconoscere i Sentieri Emozionali	Autovalutazio...(4.8)	
Utilizzare il Pensiero Sequenziale	Autovalutazio...(4.3)	
Navigare le Emozioni	Autovalutazione (4)	
Trovare la Motivazione Intrinseca	Autovalutazio...(3.8)	
Esercitare l'Ottimismo	Autovalutazione (4)	
Far Crescere l'Empatia	Autovalutazio...(4.3)	
Perseguire Obiettivi Eccellenti	Autovalutazio...(4.3)	

Sezione 4: Le 8 Competenze in Dettaglio

In queste pagine sono riportate le definizioni di ciascuna competenza e i punteggi che hai ottenuto. Le persone che hanno fornito un feedback sono indicate con il termine “rater” e, a seconda di come sono stati divisi, potresti avere diversi gruppi di rater.

Nei grafici successivi sono riportate le diverse risposte fornite dai gruppi di rater. Sotto la voce “Eterovalutazione” vi è l’insieme di tutte le persone che hanno fornito un feedback, ad eccezione di quello fornito da te stesso. “L’Eterovalutazione” può essere ulteriormente divisa in sottogruppi. Comunque, questo passaggio può essere fatto solo se la scomposizione non compromette l’anonimato delle persone che hanno espresso un feedback, dunque non tutte le categorie di rater possono essere necessariamente mostrate in maniera separata.

I tuoi Gruppi di Rater:

Categoria	Numero Rater
Friends	11
Colleghi	3



1. Comprendere le Emozioni

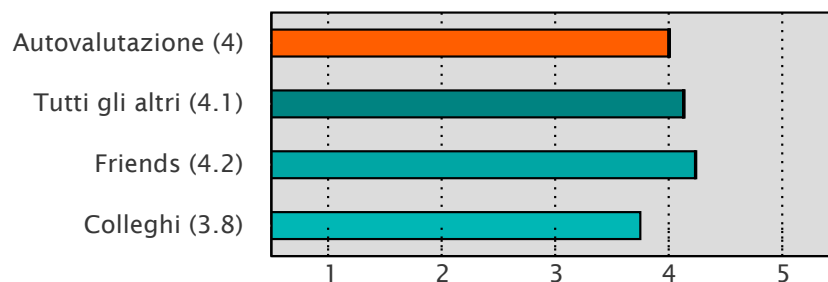
Definizione: La capacità di identificare e dare un nome alle nostre emozioni e riconoscerne i vari livelli di intensità.

Importante: Le emozioni costituiscono un aspetto complesso e stratificato di ogni persona. Questa abilità aiuta ad identificare e dare un nome alle nostre emozioni e a riconoscerne i vari livelli di intensità. Ci aiuta inoltre a comprendere l'origine dei sentimenti e i loro effetti. Così come si può imparare a leggere e scrivere iniziando con il riconoscimento di suoni e lettere, così si può imparare ad interpretare e gestire le emozioni iniziando con il sintonizzarsi sul linguaggio delle emozioni.



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

Punteggi:



2. Riconoscere i Sentieri Emozionali

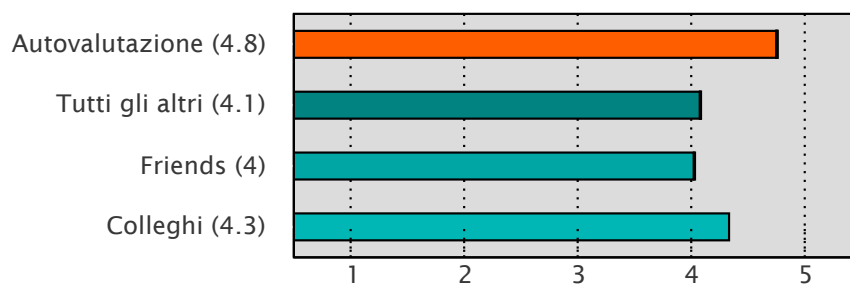
Definizione: Riconoscere i comportamenti e le reazioni tipiche ricorrenti.

Importante: A volte affrontiamo situazioni nuove e rispondiamo ad esse in maniera appropriata e meditata, ma di frequente ci capita di inserire una sorta di pilota automatico e allora reagiamo in maniera inconsapevole basandoci sulle nostre abitudini. Ciò è dovuto in parte al fatto che il cervello umano è programmato per formare e seguire dei sentieri neurali. Riducendo le esperienze in categorie, il cervello affronta le nuove situazioni e valuta se sono assimilabili a vecchie situazioni – in caso affermativo, le tratta allo stesso modo. Questi insiemi di idee e sentimenti generano degli schemi che diventano i nostri filtri per interpretare il mondo. Lasciati a livello inconsapevole, questi schemi possono ostacolare performance efficaci in quanto attivano una reazione generalizzata piuttosto che una attentamente identificata per la situazione specifica.



Mentre alcuni schemi, in determinate situazioni, sono altamente funzionali, gli stessi schemi in differenti situazioni potrebbero essere altamente disfunzionali e ci conducono a decisioni povere, a risolvere problemi in maniera non efficace e ad una minore creatività. Riconoscere gli schemi è il primo passo per valutarli e sviluppare una scelta consapevole sul comportamento da attivare.

Punteggi:



3. Utilizzare il Pensiero Sequenziale

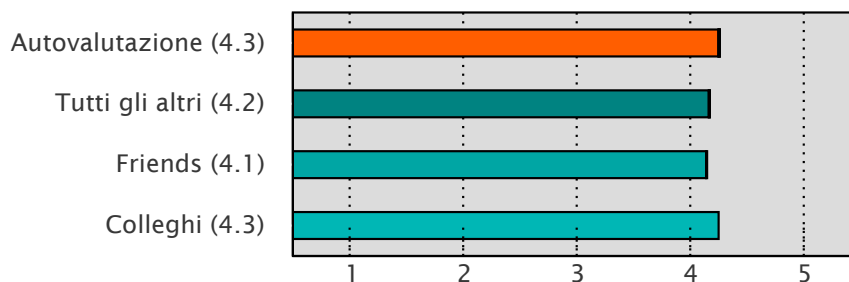
Definizione: Valutare i costi e i benefici delle proprie scelte.

Importante: Questa abilità ci consente di fermarci ed esaminare le conseguenze delle nostre scelte; ci aiuta a valutare le cause e gli effetti. È la chiave per gestire l'impulsività e agire in maniera intenzionale (piuttosto che reagire). Il pensiero sequenziale richiede l'impiego di entrambe le intelligenze, quella emotiva e quella cognitiva. È un processo di pensiero sui sentimenti e sentimento dei pensieri al fine di identificare le scelte ottimali.



Il Pensiero Sequenziale è la chiave per la gestione di sé. Permette di valutare le proprie scelte, anticipare le reazioni degli altri e agire secondo le proprie intenzioni.

Punteggi:



4. Navigare le Emozioni

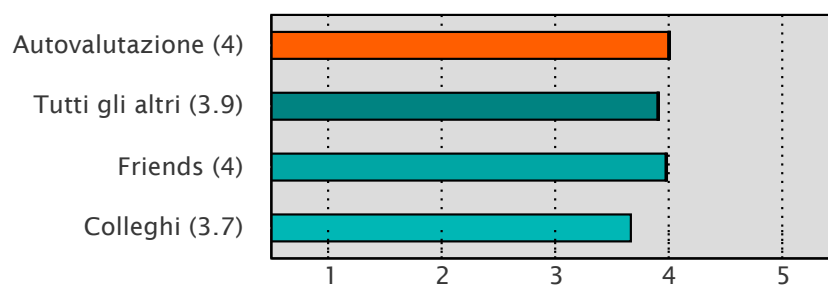
Definizione: Valutare, esplorare e trasformare le emozioni in risorse strategiche per gestire in maniera appropriata ogni situazione.

Importante: Alle persone viene spesso chiesto di controllare le proprie emozioni, di sopprimere i sentimenti come la rabbia, la gioia o la paura e di tagliarli fuori dal processo decisionale. Ma i sentimenti producono consapevolezza, energia e sono la base vera per quasi tutte le decisioni. Le emozioni sono come l'elettricità; se tocchi una presa di corrente la tensione può darti la scossa, ma se sfrutti quella tensione in maniera appropriata essa costituisce una risorsa stupefacente. Navigare le emozioni è una abilità non-cognitiva che ci consente di sfruttare l'energia e l'informazione e di selezionare la reazione più produttiva. È un modo sofisticato di gestire le emozioni.



Quando navighiamo le emozioni scopriamo il valore e lo scopo dei sentimenti. Questa abilità fornisce l'opportunità di valutare il campo e l'intensità delle nostre emozioni al fine di raggiungere la consapevolezza. Se non indaghiamo ed esaminiamo le nostre emozioni rischiamo di "scaricarle" sugli altri oppure reprimerle o ignorarle. In ogni caso non otteniamo consapevolezza e non riusciamo a trasformarle. Questa trasformazione ci consente di convertire i nostri sentimenti in una forza positiva e produttiva.

Punteggi:



5. Trovare la Motivazione Intrinseca

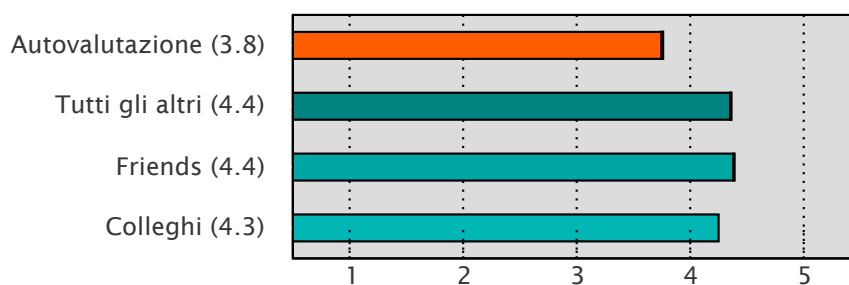
Definizione: Ricercare dentro di sé le spinte motivazionali che ci portano all'azione; lasciarsi guidare dall'energia personale piuttosto che da quella proveniente dall'esterno.

Importante: La Motivazione Intrinseca è una spinta che arriva dall' interno (come un commitment personale) – al contrario della motivazione estrinseca che proviene da un' altra persona o da una fonte esterna (come l'elogio o le politiche di compensation). Non c'è nulla di sbagliato nel cercare di guadagnare una ricompensa esterna ma occorre tenere ben in considerazione che la motivazione intrinseca ha una spinta e un'energia molto durevole se paragonata all'estrinseca. Le emozioni sono la chiave per intercettare e sviluppare le nostre motivazioni interiori. I sentimenti che associamo a valori fondamentali e al commitment personale danno loro significato; ciò che ne riceviamo in cambio è energia per l' azione.



Se necessitiamo di rinforzi esterni per essere motivati rischiamo di essere sempre alla mercè degli altri e ridurre la nostra efficacia personale. Trovare la motivazione intrinseca significa sviluppare e utilizzare leve motivazionali interne durevoli. Queste forze ci aiuteranno nel cercare il coraggio e la perseveranza necessari per affrontare cambiamenti e crescere.

Punteggi:



6. Esercitare l'Ottimismo

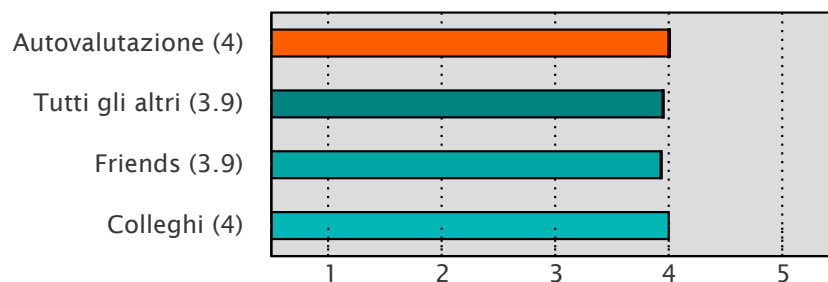
Definizione: Comprendere che esiste un'alternativa alle proprie scelte, una soluzione ai problemi di tutti i giorni.

Importante: L' Ottimismo ci consente di guardare oltre il presente e prenderci la responsabilità per il futuro. Questa abilità mescola il pensare e il provare sentimenti allo scopo di cambiare le nostre convinzioni e attitudini per ottenere un atteggiamento più proattivo. Quando impiegano l'Intelligenza Emotiva per guardare il successo e il fallimento gli ottimisti possono trarre ispirazione e imparare e crescere dalle avversità oppure prendere forza dai successi.



Secondo il Dr. Martin Seligman, uno dei massimi esponenti della Psicologia Positiva, gli ottimisti vivono più a lungo, stanno meglio, hanno relazioni migliori e di lunga durata e hanno più successo.

Punteggi:



7. Far Crescere l'Empatia

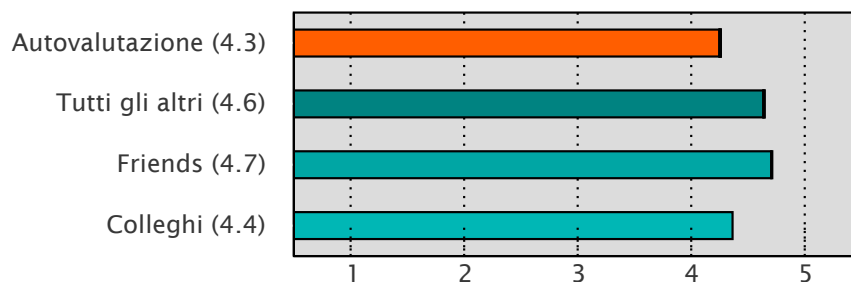
Definizione: Riconoscere e rispondere in maniera appropriata alle emozioni delle altre persone.

Importante: L'empatia è l'abilità di riconoscere e rispondere in maniera appropriata alle emozioni delle altre persone. Si tratta di un tipo di riconoscimento e di una risposta di tipo emozionale (invece che analitica). È la chiave per comprendere gli altri, costruire relazioni durevoli e di fiducia e assicurare agli altri che teniamo a loro.



L'empatia è la chiave per ottenere relazioni efficaci con le altre persone. Ci permette di apprezzare i punti di vista differenti e di non rimanere chiusi in noi stessi. Le emozioni sono segnali primitivi e potenti in termini di senso di sicurezza e appartenenza. Quando rispondiamo ai sentimenti degli altri in maniera appropriata, sincera e profonda sviluppiamo relazioni forti e collaborative.

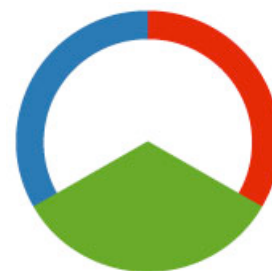
Punteggi:



8. Perseguire Obiettivi Eccellenti

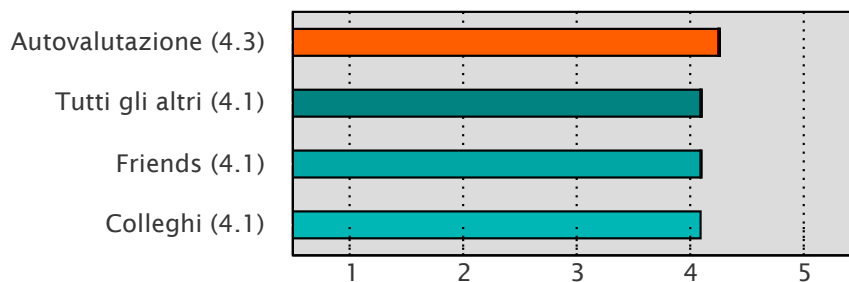
Definizione: Saper definire gli obiettivi a lungo termine che guideranno le nostre azioni, attraverso l'individuazione dei nostri valori.

Importante: La capacità e la determinazione di perseguire Obiettivi Eccellenti agisce significativamente su tutte le altre abilità connesse al quoziente emotivo. L'Intelligenza Emotiva acquista rilevanza e potenza quando è al servizio del nostro commitment più profondo. Così come le nostre priorità personali guidano le nostre scelte quotidiane, i nostri obiettivi eccellenti modellano le nostre scelte a medio e lungo termine. Un obiettivo eccellente è un enunciato sintetico ed ispiratore di uno scopo durevole. Ci dà un senso di direzione, come una "stella polare" utile a tarare la nostra bussola e ci aiuta ad allineare i nostri pensieri, sentimenti ed azioni e a conservare la nostra integrità.



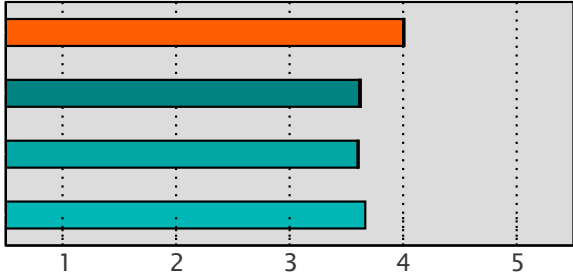
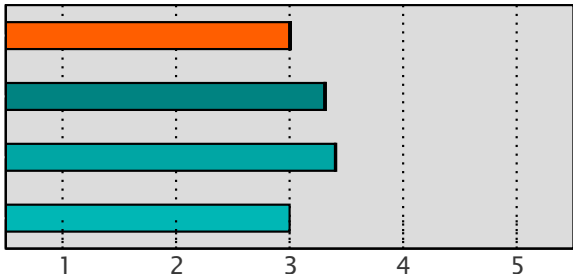
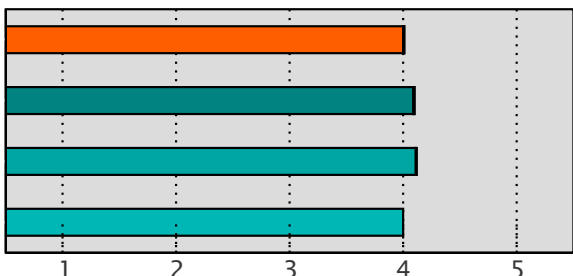
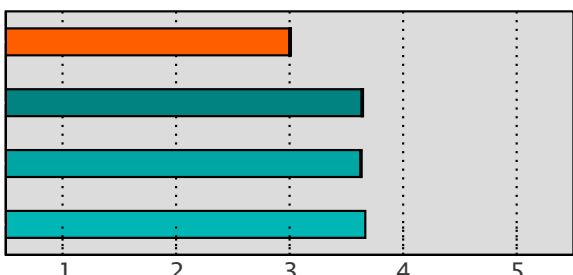
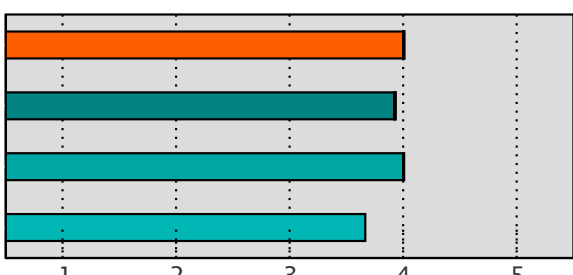
Spesso nella vita ci capita di sentirci spinti in molteplici direzioni e dover valutare cosa sia davvero importante. A volte siamo completamente presi dal presente e dal difendere i nostri desideri. In questi momenti, l'obiettivo eccellente ci aiuta a resettare la nostra bussola interna, controllare la nostra direzione e valutare i progressi. Un obiettivo eccellente fornisce uno scopo di vita potente e durevole perchè basato sulle nostre migliori intenzioni.

Punteggi:

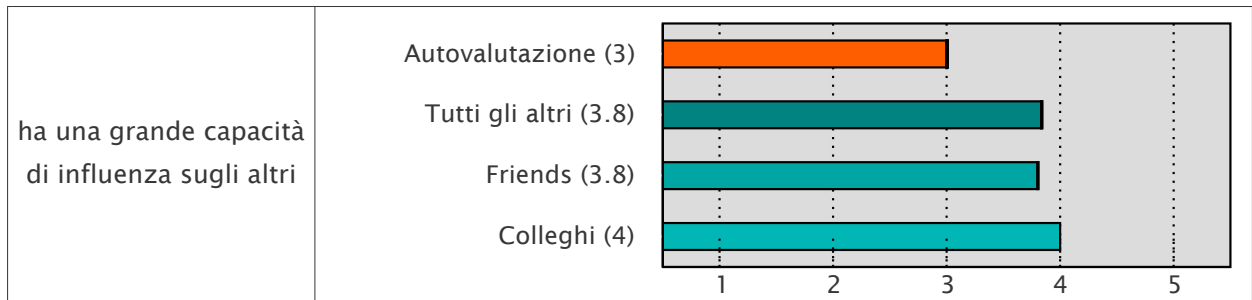


Sezione 5: Outcome

Le seguenti tabelle mostrano i punteggi che hai ottenuto rispetto agli outcome dell'Intelligenza Emotiva.

<p>è in buona salute</p>	<p>Autovalutazione (4)</p> <p>Tutti gli altri (3.6)</p> <p>Friends (3.6)</p> <p>Colleghi (3.7)</p> 
<p>sembra essere soddisfatta della propria vita</p>	<p>Autovalutazione (3)</p> <p>Tutti gli altri (3.3)</p> <p>Friends (3.4)</p> <p>Colleghi (3)</p> 
<p>ha relazioni eccellenti con le altre persone</p>	<p>Autovalutazione (4)</p> <p>Tutti gli altri (4.1)</p> <p>Friends (4.1)</p> <p>Colleghi (4)</p> 
<p>sta realizzando i suoi obiettivi</p>	<p>Autovalutazione (3)</p> <p>Tutti gli altri (3.6)</p> <p>Friends (3.6)</p> <p>Colleghi (3.7)</p> 
<p>prende decisioni che portano a risultati positivi</p>	<p>Autovalutazione (4)</p> <p>Tutti gli altri (3.9)</p> <p>Friends (4)</p> <p>Colleghi (3.7)</p> 





Sezione 6: Tabelle Numeriche

Autovalutazione – Eterovalutazione

Questa tabella mostra i punteggi dell'autovalutazione e dell'eterovalutazione per ogni parte del modello di EQ; queste sono le stesse informazioni che abbiamo riportato nelle pagine precedenti ma sintetizzate in un'unica tabella.

Testo della domanda	EP	SA	CE	RSE	SM	UPS	NE	TMI	EO	SD	FCE	POE
Autovalutazione	4.21	4.38	4	4.75	4.00	4.25	4	3.75	4	4.25	4.25	4.25
Tutti gli altri	4.17	4.09	4.13	4.08	4.08	4.16	3.90	4.35	3.94	4.36	4.64	4.09
Friends	4.20	4.12	4.23	4.02	4.09	4.14	3.98	4.38	3.93	4.40	4.70	4.09
Colleghi	4.07	3.97	3.75	4.33	4.04	4.25	3.67	4.25	4.00	4.21	4.36	4.09

EP: Emotional Performance Complessiva

SA: Self Awareness

CE: Comprendere le Emozioni

RSE: Riconoscere i Sentieri Emozionali

SM: Self Management

UPS: Utilizzare il Pensiero Sequenziale

NE: Navigare le Emozioni

TMI: Trovare la Motivazione Intrinseca

EO: Esercitare l'Ottimismo

SD: Self Direction

FCE: Far Crescere l'Empatia

POE: Perseguire Obiettivi Eccellenti



Principali Gap

Di seguito sono riportati gli item per i quali è stato rilevato un gap (cioè una differenza) tra la tua percezione (autovalutazione) e quella che gli altri hanno di te. Per ciascuno di essi c'è uno spazio riservato alla tua riflessione su quel gap.

Autovalutazione più alta dell'eterovalutazione

Item	Autovalutazione	Tutti gli altri
mi incoraggia ad essere ottimista	5	3.79
<div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; margin-top: 5px;"></div> Che cosa puoi imparare da quanto emerso?		
riconosce ciò che lo fa "scattare impulsivamente"	5	3.82
<div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; margin-top: 5px;"></div> Che cosa puoi imparare da quanto emerso?		
potrebbe dirmi che cosa lo rende ansioso	5	4.00
<div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; margin-top: 5px;"></div> Che cosa puoi imparare da quanto emerso?		
è una persona che riflette prima di agire	5	4.07
<div style="border: 1px solid #ccc; height: 40px; margin-top: 5px;"></div> Che cosa puoi imparare da quanto emerso?		



Eterovalutazione più alta dell'autovalutazione

Item	Autovalutazione	Tutti gli altri
nel prendere decisioni, tiene in considerazione i sentimenti altrui	3	4.21
Che cosa puoi imparare da quanto emerso?		
sa spiegare con precisione il motivo per cui una persona prova una determinata emozione	3	4.07
Che cosa puoi imparare da quanto emerso?		
definisce obiettivi che le danno energia	3	4.00
Che cosa puoi imparare da quanto emerso?		
si prende cura delle persone in modo sincero	4	4.86
Che cosa puoi imparare da quanto emerso?		

Analisi delle Risposte

La tabella seguente mostra, per ogni item, il numero delle persone che hanno espresso un feedback pari a 1, 2, 3, 4, 5. Nell' ultima colonna sulla destra è indicato il punteggio medio (eterovalutazione). Il punteggio che ti sei attribuito è, per ogni item, evidenziato in arancione.

Testo della domanda	1	2	3	4	5	Media
nota i miei sentimenti	0	0	2	6	6	4.29
utilizza un ampio "vocabolario emozionale"	0	0	2	6	6	4.29
discute con gli altri l'impatto emotivo delle decisioni	0	0	3	5	5	4.15
prende decisioni basandosi su valori importanti	0	0	0	9	5	4.36
sa descrivere accuratamente i propri comportamenti	0	0	5	4	5	4.00
è proattivo (passa all'azione senza che gli altri lo debbano spingere)	0	0	2	3	9	4.50
cerca di risolvere i problemi invece che bloccarsi ed incolpare gli altri	0	0	1	6	7	4.43
vede il meglio delle situazioni	0	0	7	7	0	3.50
gestisce le sue reazioni efficacemente	0	2	4	3	4	3.69
è consapevole delle sue reazioni	0	0	1	6	7	4.43
parla di progetti a lungo termine riguardanti la sua vita	0	6	5	0	2	2.85
definisce obiettivi che le danno energia	0	0	5	4	5	4.00
esprime le sue emozioni appropriatamente	0	1	3	4	6	4.07
si prende cura delle persone in modo sincero	0	0	0	2	12	4.86
è una persona indipendente	0	0	1	3	10	4.64
mi ispira con la sua passione e il suo impegno	0	0	2	5	7	4.36
potrebbe dirmi che cosa lo rende ansioso	1	1	1	4	6	4.00
sa spiegare con precisione il motivo per cui una persona prova una determinata emozione	0	0	4	5	5	4.07

Testo della domanda	1	2	3	4	5	Media
si adatta facilmente alle nuove situazioni	0	0	1	7	4	4.25
tiene in considerazione l'impatto che i suoi comportamenti potrebbero avere sugli altri	0	0	4	3	7	4.21
è in grado di spiegare che cosa sta provando	0	0	4	6	4	4.00
riconosce ciò che lo fa "scattare impulsivamente"	0	0	3	7	1	3.82
è una persona che riflette prima di agire	0	0	2	9	3	4.07
gestisce le proprie emozioni efficacemente anche di fronte a situazioni critiche	0	1	5	5	2	3.62
cerca una soluzione anche se la situazione sembra "impossibile"	0	0	1	9	2	4.08
sa motivarsi più di quanto faccia la maggior parte delle persone che conosco	0	0	2	5	5	4.25
nel prendere decisioni, tiene in considerazione i sentimenti altrui	0	0	3	5	6	4.21
parla abitualmente di emozioni con le altre persone	0	0	5	1	7	4.15
ha integrità morale	0	0	0	4	10	4.71
mostra una straordinaria capacità di capire gli altri	0	0	2	1	10	4.62
mi incoraggia ad essere ottimista	0	0	5	7	2	3.79
è realmente interessata a ciò che dico	0	0	0	3	11	4.79

Sezione 7: Commenti Aperti

Esempi

Le persone che hanno espresso i loro feedback hanno fornito i seguenti esempi e commenti per chiarire le risposte che hanno dato circa i tuoi comportamenti e le tue abitudini. I commenti che hai inserito tu sono invece evidenziati in arancione.

nota i miei sentimenti

lo stato emotivo "mi arriva" il più delle volte, anche se non mi sono accorta di non accoglierlo sempre o quasi, a differenza di ciò che pensavo.

a volte li nascondo io, a volte Dania è concentrata su altre cose

Incontrandoci solo in contesto professionale è difficile far emergere situazioni emotive particolari

DANIA è attenta osservatrice che si ricorda del mio vissuto che prioetta in modo sempre molto puntuale nel futuro. Ha vissuto con me certi miei cambiamenti e fa esoro di questo notando il mio stato d'animo ed i miei sentimenti.

Quando ci incontriamo si accorge subito se qualcosa non va o se sono felice o agitata, nota i miei stati d'animo e spesso capisce prima di me le emozioni ed i sentimenti da cui derivano. Vede con chiarezza i sentimenti, i pensieri e le emozioni.

non ha bisogno di chiedermi come sto, lo capisce appena ci vediamo

è una persona dalla quale mi sento intuito, ascoltato e compreso



utilizza un ampio “vocabolario emozionale”

cerco di scavare nelle emozioni e di esplorarle chiamandole per nome,, e di farlo anche con gli altri

sa raccontare bene di sè

quando descrive le situazioni è attenta alle parole che utilizza

Dania ha molta confidenza con i diversi aspetti delle emozioni, riuscendo a distinguere chiaramente le diverse sfaccettature e dando loro un nome ed un significato comprensibile anche a me

usa un ricco vocabolario emozionale

Mi lascia sempre a bocca aperta per il lessico semplice, puntuale, mai fuori luogo nonostante lo stesso linguaggio sia molto tecnico ed allo stesso tempo emozionale.

ha una propensione spiccata per l’etimologia delle parole, le parole hanno un valore e un peso importante

discute con gli altri l’impatto emotivo delle decisioni

esploro ciò che potrebbe accadere “emotivamente” immaginando possibili scenari e cerco il confronto

potrebbe non farlo se troppo coinvolta nella relazione secondo me

si sempre e ogni volta mi fornisce un punto di vista diverso dal mio

E lo fa valutando l’impatto su tutte le persone che sono toccate dalla decisione, dal decisore a colui che ne subisce le conseguenze

prende decisioni basandosi su
valori importanti

sento i valori come un'àncora, a volte forse troppo (esempio di Vega)?

in generale sì; ogni tanto perde un po' di lucidità e finisce per non essere del tutto coerente (ma solo ogni tanto)

A volte fin troppo, o per lo meno così può trasparire. Devo ancora capire fino dove questo aspetto sia sempre portato al limite o se sia una componente naturale ed imprescindibile del suo essere.

non è mai superficiale

è persona di principio

sa descrivere accuratamente i
propri comportamenti

credo di saperlo fare abbastanza bene

Dania è consapevole dei propri comportamenti e per questo sa descriverli e motivarli

come analizza i comportamenti degli altri lo fa per se stessa (in alcune situazioni non è oggettiva per fortuna oserei dire)

a volte agisce d'impulso

analizza e approfondisce ogni sua decisione

è proattivo (passa all'azione senza che gli altri lo debbano spingere)

nel complesso direi di sì, a volte cerco delle piccole spinte (accade quando non mi sento centrata: ad esempio è successo con Vega, ho avuto bisogno dell'aiuto di una persona per decidere di lasciarla andare)

molto brava nell'organizzare le cose decise

dipende dai contesti

Ogni tanto anche troppo

Dania è molto proattiva. Decide e fa senza bisogno di essere spinta, forse anche troppo.

organizza viaggi senza farsi pregare

cerca di risolvere i problemi invece che bloccarsi ed incolpare gli altri

a volte mi blocco, mi sembra di far fatica ad incolpare gli altri, piuttosto mi carico io di responsabilità

Questo penso che sia uno degli aspetti più caratterizzanti di DANIA.

dialogo! parola d'ordine con Lei

non punta il dito ma si rimbecca le maniche e agisce

Questo è uno dei punti di forza "forti" di Dania

in situazioni di conflitto ha cercato di chiarire le sue motivazioni

Per quanto riguarda il nostro rapporto di amicizia ci è capitato di litigare, ed in tutte quelle situazioni Dania ha sempre cercato un dialogo costruttivo, mettendo al primo posto la relazione e l'amicizia che ci lega e facendo il primo passo ammettendo le proprie responsabilità senza colpevolizzarmi per le mie. È un atteggiamento che mi piace molto perché arriva dove io a volte non riesco ad arrivare.

vede il meglio delle situazioni

ci provo! se sono in sequestro emotivo non ce la faccio. penso di "potercela fare", ma c'è anche una parte "negativa" che a volte esce.

dipende dalle situazioni, tende a farlo

Vede il lato positivo delle situazioni, ma senza eccessivo incanto. È una persona oggettiva ma se ha il dubbio tra vedere il lato positivo e quello negativo, la lancetta si sposta verso il lato positivo

non sempre; talvolta non ci riesce

o trova delle alternative vincenti

quando le spiego le cose lei cerca di mostrarmi i progressi che vede

gestisce le sue reazioni efficacemente

credo di farlo, valuto cosa fare/non fare, dire/non dire, ma riconosco che in alcune situazioni prevale l'impulsività

A volte troppo calcolatrice.

non l'ho mai vista arrabbiata

ha imparato nel tempo a non farsi allagare dalle emozioni

è molto brava in questo, anche se a volte paga un prezzo alto in termini di energie che investe per farlo

è consapevole delle sue reazioni

direi di sì, "le vedo" mentre hanno luogo,

si, ha consapevolezza soprattutto della rabbia

altro punto di forza

La consapevolezza che ha di sé stessa è notevole. Si conosce molto bene.

si a volte anche troppo

senza alcun dubbio

parla di progetti a lungo termine riguardanti la sua vita

qui fatico...la visione del futuro è sfumata, come se non avessi chiara la direzione

in questo deve migliorare, ma alcune situazioni di vita non la aiutano

Dico "in disaccordo" ma solo perchè non abbiamo mai approfondito argomenti riguardanti il lungo termine.

non con me almeno (io intendo a lungo termine su un lasso temporale di 7-8 anni almeno)

non abbiamo mai toccato questo argomento

parla di progetti ma non saprei collocaerli nel tempo

Non parliamo spesso di progetti a lungo termine in modo mirato ed esplicito

definisce obiettivi che le danno energia

li cerco, ma ne porto avanti anche altri solo per dovere, appesantendomi. forse sono questi ad occupare lo spazio maggiore? in questi mesi ho questa sensazione

Non accade spesso

i viaggi

ho risposto così perchè credo che lo sappia fare, ma che a volte esageri e riempi la sua vita di troppa energia...

è entusiasta dei suoi progetti

DANIE ed ENERGIA sono due parole che vanno a braccetto l'una con l'altra. DANIA vive di ENERGIA.

in linea di massima sì e quando comincia a stancarsi cerca alternative

esprime le sue emozioni appropriatamente

mi sembra di sì, mi sforzo di farlo (es. nelle discussioni con mia madre fatico ancora)

Lo fa con cognizione ed in modo comprensibile a tutti.

le affronta una per volta se lo ritiene utile

si prende cura delle persone in modo sincero

mi piace farlo e spero di riuscirci, nel lavoro come fuori.

punto di forza indiscutibile

Lo fa continuamente con tutte le persone a cui tiene o a cui vuole bene, e spesso anche con persone al di fuori della sua cerchia

con me senza dubbio

le viene spontaneo

Totalmente.

è una persona indipendente

mi considero tale, ma sento di non esserlo ancora nel profondo. quanto sono "figlia" ancora?

lo è e lo dimostra

per un buona parte delle cose che riguardano la sua vita.

L'indipendenza penso che sia un tassello vitale per DANIA.

Molto indipendente, dal punto di vista personale, lavorativo, emotivo. Indipendente ma non per questo distaccata dagli altri, anzi

lo è diventata nel tempo

a voglia!

mi ispira con la sua passione e
il suo impegno

ci provo...nel lavoro sicuramente

la trovo una persona estremamente affascinante per questo

se fossi metà "Dania" sarei una persona vincente

viviamo in maniera diversa ma è sicuramente un buon es-
empio per alcuni frangenti

Credo che non potrei mai riuscire a fare tutto ciò che fa
Dania e con lo stesso impegno, ma è un grande esempio nella
mia vita di ciò che è possibile fare con impegno e passione

la sua energia e proattività le guardo con invidia buona

potrebbe dirmi che cosa lo
rende ansioso

sì, riesco a metterlo a fuoco. La paura della solitudine e di "non
essere vista", il timore di non farcela a volte...

non l'ho mai vista ansiosa

Lo fa con grande chiarezza

ha una grande capacità di autoanalisi

probabilmente l'imprevedibilità e il pressapochismo

lo ha già fatto in passato

sa spiegare con precisione il motivo per cui una persona prova una determinata emozione

cerco nessi tra emozioni e situazioni, cerco di contestualizzare

vedi commento precedente

A volte spiega a me il motivo per il quale io provo un'emozione, e prima della sua esposizione neppure io avevo chiaro il motivo. Spesso è illuminante in questo aspetto

solitamente si

E' talmente esaustiva nella spiegazione che a volte ho cambiato idee sulle persone

a volte si a volte no

si adatta facilmente alle nuove situazioni

osservo e cerco di capire come comportarmi, "dove mettermi", anche se riconosco di mettere in atto, quando "non mi va bene", dei comportamenti che possono esprimere resistenza

Vero, credo sia una cosa che trova stimolante cambiare situazione e cercare nuovi equilibri

è molto intraprendente e si sa muovere in ogni contesto

direi di si se non era compatibile con me

è passata ad allenare circa 30 allievi da una sala ampia ad una dimezzata senza battere ciglio

qui credo di non conoscerla abbastanza; per quel che ho visto si...

tiene in considerazione l'impatto che i suoi comportamenti potrebbero avere sugli altri

se sono abbastanza centrata sì, quando sono stanca no, credo di perdere di vista l'altro

Lo fa, ma senza modificare in modo radicale il suo essere. Però si pone in modo da considerare sempre l'impatto del suo comportamento sugli altri

Dania-Giacomo – Arianna

Forse fin troppo. Quando le consiglio di agire di impulso ... c'è sempre l'analisi di quello che potrebbe essere "se".

a volte agisce d'impulso e si rende conto a posteriori

la comunicazione per lei significa azione quindi si

è in grado di spiegare che cosa sta provando

cerco di dire come mi sento, ma è qualcosa su cui voglio lavorare

nella maggior parte delle situazioni secondo me sì

Lo fa molto bene, descrivendo emozioni, sensazioni, paure e pensieri. Lo fa in modo efficace e con grande ordine rendendo molto comprensibile a qualsiasi interlocutore

quando non capisce quello che prova dice molte volte non so

Accuratamente aggiungo.

riconosce ciò che lo fa “scattare impulsivamente”

si...vedi comportamenti di mio padre/madre, le “ingiustizie”

a volte l'alcol aiuta

Esempio, un mio ex era molto saccente, ed è una cosa che fa scattare Dania in maniera istintiva, la saccenza. Ma riconoscendolo ha fatto un bel respiro ed ha salutato cordialmente tutti prima di rischiare di perdere il controllo. Anche questa cosa è vera ma le diventa più difficile quando si trova nell'ambito della famiglia, pur avendo fatto nel tempo enormi progressi in questo senso

di fronte ad alcuni atteggiamenti poco proattivi riconosce di arrabbiarsi

è una persona che riflette prima di agire

pondero prima di agire, valuto le possibilità, ma è presente in me anche una parte che “agisce e poi pensa”, direi nella vita personale.

Vero. Anche se Dania è una persona che analizza e riflette molto velocemente, ma in modo profondo ed efficace, senza perdersi però nelle sue stesse riflessioni. Sa anche ascoltare “la pancia” le” sensazioni a pelle”.

senz'altro si; però a volte anche troppo...

nel lavoro si, nella vita privata è capitato che agisse e basta

Anche qui ... “forse fin troppo” in tante circostanze.

dipende dalla situazione e contesto

gestisce le proprie emozioni efficacemente anche di fronte a situazioni critiche

ci sto lavorando ma credo che il lavoro mi abbia portato ad imparare a farlo abbastanza bene

anche qui sì, ma spesso spende troppa energia su questa attività secondo me

a volte alcune situazioni critiche la paralizzano

Normalmente questa cosa è verissima, l'unica eccezione è il rapporto con la famiglia dove ogni tanto sono le emozioni a prendere il sopravvento, ma io lo trovo del tutto comprensibile.

dipende dalla situazione e contesto

Dania-Giacomo – Arianna

cerca una soluzione anche se la situazione sembra "impossibile"

se riguarda gli altri sì, se riguarda me dipende dallo stato emotivo in cui sono e dal livello di stanchezza. esempio: situazione casa (2017): sono andata completamente in tilt e non vedevo una via di uscita. ho avuto bisogno di una persona che mi contenesse e mi supportasse. in generale credo che si possa trovare una soluzione ad ogni problema/situazione

ci prova

solo entro i limiti del ragionevole

propositiva senza dubbio

Dania è una persona che cerca il modo di risolvere le situazioni senza arrendersi, ma allo stesso tempo senza fissarsi eccessivamente e con la capacità di capire quando è ora di lasciar perdere.

è passata ad allenare circa 30 allievi da una sala ampia ad una dimezzata senza battere ciglio

sa motivarsi più di quanto
faccia la maggior parte delle
persone che conosco

purtroppo vedo persone che faticano a trovare la motivazione,
io porto sempre dentro di me il ricordo di come sono riuscita
a motivarmi durante gli anni di depressione. Anche quando mi
sembrava di mollare, o di essere vicina a farlo, qualcosa mi ha
fatto rialzare e andare avanti. Li redo di aver sperimentato la
motivazione interna nel senso più profondo.

Continua a fare anche cose che è stanca di fare quando ha
degli obiettivi in testa

portare avanti 3 lavori tra cui uno serale-notturno è un ot-
timo esempio

non so

Se Dania ha un obiettivo non ha bisogno di motivazioni es-
terne per raggiungerlo, trova la motivazione dentro di se

si, ma ho notato alti e bassi...

nel prendere decisioni, tiene in considerazione i sentimenti altrui

mi sono resa conto di essere manchevole in questo, soprattutto nella vita privata. Es: relazioni sentimentali, a posteriori credo di aver considerato poco lo stato emotivo della persona che era con me in quel momento (vedi Maurizio). Mi sembra di essere migliorata un pò nell'ultimo anno..

Sempre.

non evita di prendere decisioni anche se sa che potrebbero essere dolorose per l'altro

Dania pensa sempre ai sentimenti altrui e li tiene in grande considerazione, senza però permettere che i sentimenti altrui la portino a decisioni lontane da ciò che sente. Tiene in considerazione i sentimenti altrui, ma senza farsi condizionare.

punto di forza

con me lo fa di sicuro

parla abitualmente di emozioni con le altre persone

sì, cerco di farlo il più possibile

se è utile sicuramente

Ne parla molto e in grande chiarezza, stimolando interessanti spunti di riflessione sull'argomento.

le emozioni sono sempre al centro dei suoi discorsi



ha integrità morale

sì, lo sento

È una persona con principi morali e che si comporta nella vita agendo di conseguenza ed in accordo con i suoi principi

si muove in base alla sua etica

punto di forza

ha un codice valoriale molto solido

mostra una straordinaria capacità di capire gli altri

credo di essere brava a comprendere le persone, almeno mi sforzo. Non credo sia straordinaria, ma so che cerco di osservare e ascoltare le persone. fatico a farlo in famiglia ad esempio, e con un'amica in particolare (credo mi riporti a mia madre...)

Rispondo a nome personale: per lei sono un libro aperto nonostante io sia chiuso come un riccio.

molto intuitiva

a volte sì a volte no

Vede chiaramente gli altri, capendo molto spesso con grande limpidezza i loro sentimenti, le emozioni ed i comportamenti, senza presunzione e con sguardo attento ed amorevole.

punto di forza

mi incoraggia ad essere ottimista

sì, ci sono strade e futuri possibili per tutti

sempre

Sono già molto ottimista e sognatrice, quindi Dania spesso mi riporta con i piedi per terra, cercando una soluzione concreta nell'ottica del mio benessere.

quando è il caso

in verità non è una cosa sulla quale abbiamo avuto modo di misurarci abbastanza

è realmente interessata a ciò che dico

sì, credo di poter imparare ed esplorare nuovi orizzonti, di arricchirsi, di cambiare

Trova sempre il modo ed il tempo per ascoltare ed aiutarmi a riordinare pensieri ed emozioni. Riesce a farlo anche in un momento di incontro casuale e veloce come il cambio lezione in palestra, ma riuscendo in modo efficace, segno della sua capacità di ascolto nelle situazioni più disparate.

a volte vorrei essere una sua pazienza perchè quello che mi trasmette con le sue parole mi aiutano

ricorda sempre quello che le racconto

punto di forza e per me estremamente importante in termini relazionali

la relazione è ascolto per lei

è in buona salute

sto meglio di qualche mese fa, ho qualche "fastidio" ma sto bene

tiene molto alla sua forma fisica e si allena sempre

qualche problema di salute alle articolazioni c'è, ma per il resto è in gran forma

credo di sì

È una persona sana, ma spesso ci sono piccoli problemi come mal di testa o dolori allo stomaco o alla pancia che si protraggono a lungo nel tempo e che fanno preoccupare per il suo stato di salute complessivo.

sembra essere soddisfatta della propria vita

abbastanza...razionalmente mi dico che non c'è nulla che non va: faccio il lavoro che ho scelto tempo fa, sono indipendente, la mia famiglia c'è e stanno bene, ho una rete di amici fantastica. Sento però delle insofferenze e delle tristezze dentro, e credo siano legate ai "ritmi folli", alla mancanza di un progetto di vita (e quindi di una relazione). Razionalmente sono soddisfatta, "di pancia" meno

non so, non so, non so; a volte ha degli alti e bassi che non capisco da cosa abbiano origine e che ogni tanto sembrano "pesarle" moltissimo

Dania è soddisfatta della sua vita anche se sente alcune cose mancano. Una relazione sentimentale stabile per esempio (problema che condividiamo). Inoltre alcuni aspetti del suo lavoro la rendono insoddisfatta, ma sta cercando il modo di risolverli

è una domanda complessa per rispondere semplicemente all'interno di un test

non completamente ma più che in passato

ha relazioni eccellenti con le altre persone

Ho relazioni buone e soddisfacenti con molte persone, voglio lavorare su altre che non sono così fluide.

Ha relazioni ottime con tutte le persone che la circondano. Gli altri se sentono accolti e a loro agio con Dania e credo che Dania sia estremamente soddisfatta delle relazioni della sua vita, la riempiono.

non conosco questo aspetto, non ne abbiamo mai parlato

mantiene le amicizie e si spende molto con le persone

lo spero ma posso ipotizzare che abbia anche dei conflitti con qualcuno, sicuramente non eccellenti con tutti

sta realizzando i suoi obiettivi

ho seguito i miei obiettivi per anni, con la Laurea in Pedagogia credo si sia concluso il mio "progetto". E adesso? Investo ancora sul lavoro? e come? e la mia vita privata? mi sento un pò senza obiettivi ora, e non la vivo bene.. Cosa è realmente importante?

mi sembra solo in parte; sul fronte affettivo sta cercando qualcosa di più e di meglio; sul fronte professionale mi sembra la stessa cosa

è stata molto determinata e molto brava nel raggiungerli

Non parliamo spesso di obiettivi , questa è la ragione per cui non sono totalmente d'accordo con questa affermazione

prende decisioni che portano a risultati positivi

in generale mi sembra di sì (penso al lavoro),

Dal punto di vista relazionale è sicuramente così

l'intenzione è quella poi non sempre le cose vanno come vorresti

si muove in maniera coerente col suo obiettivo

di solito sì; ogni tanto però mi sembra che agisca troppo impulsivamente

ha una grande capacità di influenza sugli altri

credo che in molte situazioni le persone mi ascoltino, ma non so quanto sono in grado di influenzarle.

potrebbe, ma non lo fa

anche qui non so valutare bene; posso parlare per me e quando mi confronto con lei la ritengo assolutamente autorevole; se fosse con tutti come con me, risponderei di sì, ma non lo so

è carismatica e competente

Gli altri tengono in grande considerazione l'opinione di Dania, molti gli chiedono la sua opinione o consiglio.

Iniziare, Smettere, Continuare

Alle persone che hanno espresso un feedback (e anche a te) è stato chiesto di rispondere a tre domande finali per aiutarti ad individuare le aree di forza e di miglioramento e passare quindi all'azione. I commenti a queste domande sono elencati di seguito; i tuoi commenti appaiono in arancione.

A. INIZIARE – cosa ti piacerebbe che Dania iniziasse a fare o facesse più frequentemente?

- Fare delle cose per me, “educarmi” a passare del tempo con la mia famiglia e i miei nipotini, aprire altri spazi, scoprire altre cose di me. Iniziare a viaggiare è stato un grande passo in questa direzione. Voglio leggere, voglio vedere posti nuovi, avere “buchi” in agenda. Pensarmi in altri ruoli, perchè non so se me lo sono mai concesso veramente; ascoltare più di pancia le persone, mettendo “le analisi” in stand by.
- Iniziare a definire la sua vita lavorativa e sentimentale
- Che facesse trasparire un po' di più ciò che sente
- Che ci vedessimo anche in contesto extra lavorativo
- al momento nulla
- Crearsi una famiglia
- Iniziare a far tesoro di tutte le esperienze fatte.
- Vorrei che iniziasse a prendersi cura più di se stessa
- Mi piacerebbe che la nostra amicizia si approfondisse e mi piacerebbe che potessimo frequentarci un po' più assiduamente ed un po' più “strettamente”.
Mi piacerebbe che quando guarda alla sua vita (personale e professionale) per fare “bilanci”, fosse sempre consapevole dei grandi passi avanti che ha fatto, di quanto è bella e di quanto vale
Mi piacerebbe che si godesse un po' di più la vita (meglio se con un ritmo un po' più lento)
- solo ciò che desidera
- Vorrei che Dania si prendesse più cura di sé. A volte ho la sensazione che corra troppo velocemente senza fermarsi a godersi il momento e senza concedersi pause in una continua rincorsa a rispettare impegni presi. Ogni tanto pur sapendo di essere stanca non si concede riposo per paura di restare indietro o di perdere occasioni. Ne è consapevole, ma comunque non lo fa perché sente che ci sono cose più importanti. Invece non c'è nulla di più importante che prendersi cura di sé.
- Vorrei che DANIA si fermasse. Mettendo un punto.
E vorrei che iniziasse ad agire più di impulso senza pensare sempre alle conseguenze dei propri gesti.



- Riuscisse ad essere altrettanto brava ad analizzare se stessa e le sue relazioni tanto quanto lo è con le persone che le stanno vicino...anche se ovviamente con gli altri è più facile.
- lavorare sulla discontinuità che a volte la penalizza.

B. SMETTERE – cosa ti piacerebbe che dania smettesse di fare o facesse meno?

- Disabituarmi dal “dover fare sempre qualcosa”, non mettere più il lavoro o il “dovere” al centro della mia vita e delle mie giornate. Il lavoro conta molto per me, ma sento che occupa uno spazio troppo grande, troppe energie. Voglio smettere di reagire in certe situazioni (vedi situazioni in famiglia) e accettarle. Lo dico a me stessa: “Non analizzare sempre, ascolta la pancia, stai.”
- Farsi prendere troppo da situazioni emotive per lei negative, mantenere un distacco che le consenta di essere più obbiettiva.
- Vorrei che limitasse la sua razionalità e fosse più istintiva
- Mi piacerebbe che riducesse un poco (non moltissimo, altrimenti “sballa”) i suoi ritmi di vita, sempre così intensi e stressanti
Mi piacerebbe che riuscisse ad andare oltre alle cose che non sono andate o non vanno nella sua vita, lasciando indietro quella patina di malinconia che trovo ogni tanto nel suo sguardo
- Vorrei che DANIA smettesse di analizzarsi. In tutte le cose che fa.
- Vorrei che Dania lavorasse meno la sera tardi. Ho la sensazione che la sua serenità ed il suo equilibrio complessivo ne guadagnerebbero. Una vita un po’ più regolare credo l’aiuterebbe soprattutto per i suoi piccoli problemi di salute.
- Che smettesse di correre tanto per il lavoro
- ogni tanto si pone con un atteggiamento di “governo”
- Smettere di pensare alla situazione attuale e visualizzare meglio gli obiettivi futuri.
- di sovraccaricarsi di attività cercando di accontentare tutti
- Che riducesse le attività lavorative ‘extra’ e si concentrasse esclusivamente su quelle professionali legate al suo curriculum di studi
- Niente di particolare. A volte è un po prolissa in alcuni discorsi e taglia corto in altri
- Smettere di rivivere e ricercare attenzioni ,situazioni già vissute e che hanno tratto conclusioni non positive e concrete .



C. CONTINUARE – cosa ti piacerebbe che dania continuasse a fare?

- Ad impegnarmi in quello che faccio, a credere nelle persone, a cercare ciò che mi dà energia.
- usare la sua capacità di discernimento ed il suo amore per la pedagogia
- Vorrei che continuasse a leggermi come sta facendo.
- Continuare ad essere vicina e presente nella nostra amicizia anche se non coltivata frequentemente ma sempre aperta e disponibile in ogni momento .
- Vorrei che continuasse a essere affettuosa, gentile, intraprendente, curiosa della vita e degli altri, rigorosa, riflessiva, profonda e mai banale!
- di preoccuparsi per amici e amiche ed averne CURA
- vorrei che continuasse così
- Quello che piu la fa star bene
- Se richiesto, analizza in tempo reale i comportamenti della persona con si sta confrontando, e sa dare le giuste motivazioni a queste azioni spiegandole in base alle dinamiche con cui si sviluppa la comunicazione fra individui.
- Dania dice sempre le cose cose come stanno, cerca di capire e di chiarire quando qualcosa non va. È una cosa di lei che ammiro molto e che spero di imparare. Parla dei propri sentimenti e delle sue emozioni anche negative e cerca un modo per parlare e chiarire.
- Mi piacerebbe continuasse ad avere la stessa energia, la stessa determinazione e la stessa positività nella vita e nella professione.
Mi piacerebbe mantenesse la grande capacità di ascolto, relazione e supporto che mi ha dimostrato tante volte.
Mi piacerebbe che non perdesse quella vena di istintività e pazzia che mi diverte moltissimo.
Sono affascinato dalla sua capacità di analisi delle situazioni e delle persone e dall'affinità/sintonia intellettuale che percepisco fra noi nonostante le diversità che ci sono.
- Continuare ad essere forte,decisa e sicura di se e a trasmettere quella forza e quella carica negli altri
- Che continui ad aggiornarsi su tematiche nuove e me le proponga al fine di sperimentarle assieme
- – le cose che la rendono orgogliosa di sè
– ciò che le piace fare e che le da soddisfazione per sè
– vedersi in una dimensione familiare e di coppia
– lavorare sulle sue fragilità non per eliminarle, ma per riconoscerle e accoglierle



- volersi bene e prendersi cura di sè
- viaggiare
- Continuare a sviluppare le sue competenze aggiornandosi e mantenendosi “al passo” con i nuovi tempi



Sezione 8: Conclusioni

Riflessioni

Rispondendo a queste domande, il report potrà esserti ancora più utile:

Cosa stai provando in questo momento in relazione a quanto hai appena letto?

Ti sei sorpreso di qualcosa? Che cosa?

Hai trovato particolarmente significativo qualcuno dei feedback ricevuti?

C'è qualche feedback che ti ha reso particolarmente felice e di cui ti senti orgoglioso?

Quale area dell' Intelligenza Emotiva ti piacerebbe sviluppare? Perché?

Quali aree dell' Intelligenza Emotiva ritieni siano tuoi punti di forza? Potresti usare maggiormente queste aree?



Piano d'Azione

Step	Obiettivo 1	Obiettivo 2	Obiettivo 3
<p>Self Awareness: Su cosa ti piacerebbe lavorare?</p>			
<p>Self Management: Come puoi farlo? Che cosa significherebbe riuscirci? Quali saranno i tuoi prossimi passi?</p>			
<p>Self Direction: Perchè vuoi migliorare in quest'area? Come questo ti potrà aiutare a realizzare i tuoi obiettivi?</p>			



Conclusioni

Vorremmo concludere con tre spunti di riflessione relativi a questo report:

Cosa significano questi dati?

Il SEI 360° è stato concepito per fornire feedback ed informazioni che tu possa prendere in considerazione. Queste informazioni non costituiscono “la verità”, non riguardano te stesso in qualsiasi circostanza e non sono permanenti. Molte persone ritengono che questo tipo di informazione abbia grande importanza, ma la sua utilità dipende da molte variabili (ad esempio quanto bene ti conoscono le persone che ti hanno dato il feedback e quanto “autentiche” siano state le loro e le tue risposte al questionario) e da quanto sei disposto ad imparare da questa esperienza.

Perchè utilizzarli?

Le ricerche e l’esperienza hanno dimostrato che le competenze del modello EQ di Six Seconds sono importanti per avere successo nella vita e nel lavoro essendo connesse alla qualità delle relazioni interpersonali, all’efficacia personale, alla salute e al benessere. Dunque, ti invitiamo a riflettere sui risultati di questo report e a considerarne l’impatto nella tua vita quotidiana. Sviluppando le competenze EQ potrai riuscire a realizzare significativi cambiamenti positivi.

Come puoi utilizzarli?

La tua attuale Emotional Performance non è permanente. Le ricerche e l’esperienza dimostrano che tutti gli aspetti dell’EQ nel modello Six Seconds sono capacità che si possono apprendere. Dunque, se ci sono aspetti della tua Emotional Performance che vuoi cambiare, è possibile farlo! Potrebbe essere di ulteriore supporto discutere questi risultati con un coach o con la persona che ti ha somministrato il SEI 360° e usare gli strumenti relativi al piano d’azione riportati nel report. Ulteriori letture e strumenti sono disponibili su www.6seconds.it.

Ci congratuliamo con te per aver deciso di esplorare la tua Emotional Performance – ti auguriamo che possa aiutarti ad avere successo nella vita e nel lavoro.

– Il Team di Six Seconds

Joshua Freedman, Massimiliano Ghini, Anabel Jensen

