



Guida all' Interpretazione del Brain Brief

**Come il tuo Brain Style
processa le informazioni emotive e cognitive**

di Joshua Freedman & il Team SEI

Tre Consigli per Capire

Questa guida ti aiuterà ad interpretare il tuo profilo

SEI Brain Brief Profile.

Ecco tre focalizzazioni che ti aiuteranno ad usarla al meglio.



1 Che cosa significa?

Le prime pagine di questa guida spiegano il concetto di “Brain Style”. Il simbolo  ti segnala gli aspetti più importanti a cui prestare attenzione, leggili attentamente!

2 Il tuo Brain Style.

Un grafico ti aiuterà a visualizzare le informazioni relative al tuo profilo. Le “bolle” ti daranno le prime informazioni, ad esempio: se sono posizionate sugli estremi (sinistra o destra) vuol dire che il tuo profilo è molto netto mentre, se vicine al centro, indicano un profilo misto. Inutile dire che non c’è un profilo giusto o sbagliato, questo report non è una valutazione ma un feedback per accrescere in consapevolezza! La sezione “Profili Misti” potrà aiutarti a comprendere meglio eventuali sfumature del tuo profilo.

3 Come posso usare queste informazioni?

Abbiamo scelto di associare ai profili, nomi divertenti e facili da ricordare. Il tuo Brain Style può essere quello di uno Scienziato, di un Saggio, di un Supereroe, etc. Ogni profilo viene descritto e arricchito con consigli e riflessioni.





Background

Il “**Brain Style**”: è una descrizione di come lavorano **insieme** le parti emotive e quelle razionali del tuo cervello. Come sai quello che pensiamo e quello che proviamo determinano i nostri comportamenti (le nostre azioni) e quindi sapere come il nostro cervello è abituato a far dialogare pensieri ed emozioni ci fornisce informazioni utilissime rispetto ai nostri talenti, ad esempio, o alle nostre aree di miglioramento. Ecco perché il Brain Style può essere uno strumento di consapevolezza e miglioramento, molto efficace.

Le dimensioni del Brain Style

Il Brain Style è composto da tre aree: Percezione, Valutazione, Azione.

Percezione: Su cosa si concentra la tua attenzione? Tendi a scendere nel dettaglio, sei quindi molto analitico, oppure ai dati preferisci le sensazioni e dai priorità alle informazioni “di pancia”, quelle emotive appunto?

Valutazione: In base a cosa scegli? Quando prendi delle decisioni lo fai in modo riflessivo o ti lanci preferendo quindi innovare e sperimentare?

Azione: Cosa ti dà energia? Da cosa sei spinto? Sei motivato dal fare nel qui ed ora o preferisci immaginare e guardare lontano?



Come nasce il tuo profilo?

Il SEI Brain Brief Profile identifica lo stile con cui il tuo cervello elabora i dati cognitivi ed emotivi.



Perché è importante? Le ricerche hanno dimostrato che la qualità della nostra vita in termini di soddisfazione, felicità e successo dipende per molta parte dalla nostra Intelligenza Emotiva. Ecco perché conoscere meglio il nostro cervello, le regole che lo governano, il modo in cui tendiamo a prendere decisioni, ci motiviamo ed interpretiamo la realtà, diventa una risorsa preziosa per accrescere la nostra consapevolezza e allenare le nostre competenze socio emotive.

Qualche Parola chiave:

- “SEI” sta per Six Seconds Emotional Intelligence ed è il nome del questionario che hai compilato e dal quale è emerso il tuo profilo.
- **Six Seconds** è il maggior network al mondo di studi, ricerche e sviluppo delle competenze legate all’Intelligenza Emotiva. Supporta da anni le persone, i team e le organizzazioni nel cambiamento (www.6seconds.it)
- **Intelligenza Emotiva**, in forma abbreviata IE o EQ (sta per Emotional Quotient, ovvero Quoziente Emotivo), è l’abilità di integrare il pensiero razionale (quello che pensiamo) con le emozioni (quello che proviamo) al fine di scegliere e decidere ciò che per noi è più sostenibile e importante.
- “**Brain Style**” è un termine coniato da Six Seconds e identifica la modalità attraverso la quale le due dimensioni di cui abbiamo parlato (emotiva e razionale) dialogano all’interno del nostro cervello. Poiché crediamo nel cambiamento e sosteniamo le persone nello sviluppo, va da sé che il Brain Style di ciascuno di noi può cambiare. Allenando le nostre competenze cambiamo il modo di interpretare e interagire con la realtà e il nostro Brain Style ne sarà di conseguenza influenzato.

I profili

Le tre aree

Come premesso il Brain Style è determinato da tre dimensioni: **Percezione**, **Valutazione**, e **Azione**.

! I risultati sono distribuiti su una scala di “punteggio” che non ha un significato valutativo (quanto sei o non sei bravo). Il risultato (e quindi lo sbilanciamento della “bolla” a destra o a sinistra) deve aiutare semplicemente a comprendere qual è la tua “tensione”, cioè che cosa preferisci!

Prima Area - Percezione: *razionale o emozionale?*

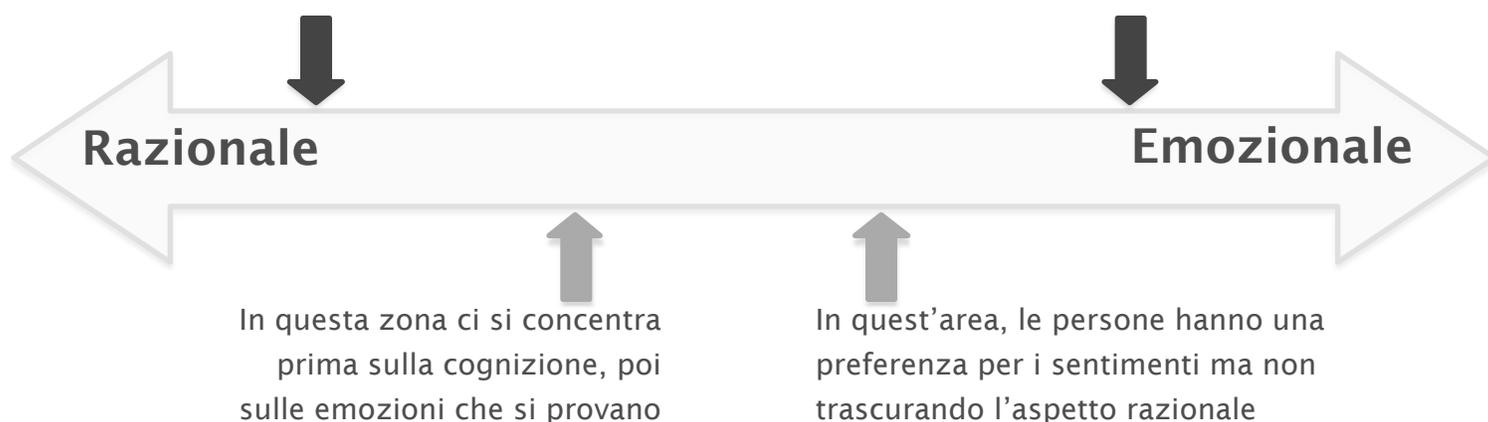
Su cosa ti concentri? La tua attenzione è catturata da dati razionali o preferisci le sensazioni, dando priorità quindi alle informazioni emotive?



! Si riferisce a quello che di solito **noti** (su cosa ti focalizzi appunto), non indica il modo in cui agisci o reagisci alle situazioni.

A questo estremo le persone sono molto legate ai dati logico-razionali e spesso ignorano le emozioni

Per le persone a questo estremo, i sentimenti tendono ad essere più importanti degli elementi cognitivi



! Se, nel tuo Brain Brief, la bolla si posiziona in una zona centrale (2 frecce sopra in grigio chiaro), allora il tuo profilo è Misto. Ti consigliamo quindi di leggere con attenzione la parte “Profili Misti”, che troverai più avanti, all’interno della descrizione del tuo profilo.

Seconda Area - Valutazione: *Riflessivo o Innovativo?*

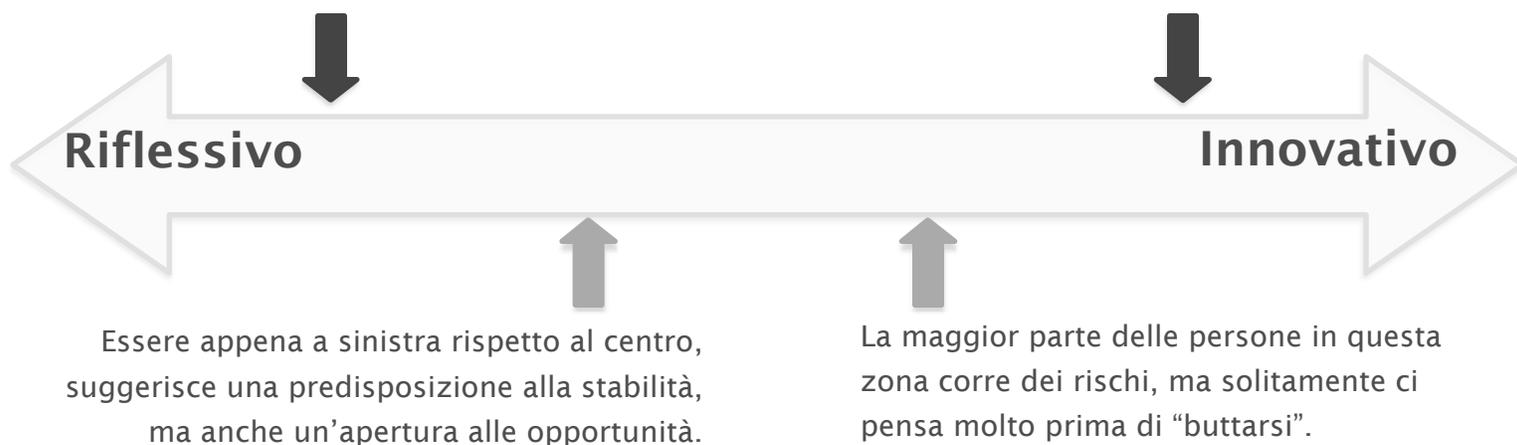
In base a cosa scegli? Come calcoli il bilanciamento tra rischi e opportunità? Tendi a prendere decisioni puntando sulle certezze e quindi sulla riflessione o ti lanci preferendo innovare e sperimentare?



- ! Indica la facilità con la quale ciascuno di noi sa passare da un atteggiamento di controllo e attenzione ad uno di spontaneità. E' importante saperlo perché ogni situazione può richiedere comportamenti differenti in base a ciò che in quel momento vogliamo ottenere. Prudenza o istinto?

La maggior parte delle persone a questo estremo, agisce solo per evitare i rischi

Le persone che si trovano in questa zona spesso sono attratte dalla novità e dal cambiamento.



Essere appena a sinistra rispetto al centro, suggerisce una predisposizione alla stabilità, ma anche un'apertura alle opportunità.

La maggior parte delle persone in questa zona corre dei rischi, ma solitamente ci pensa molto prima di "buttarsi".

- ! Se, nel tuo Brain Brief, la bolla si posiziona in una zona centrale (2 frecce sopra in grigio chiaro), allora il tuo profilo è Misto. Ti consigliamo quindi di leggere con attenzione la parte "Profili Misti", che troverai più avanti, all'interno della descrizione del tuo profilo.

Terza Area - Azione: *Pratico o Idealista?*

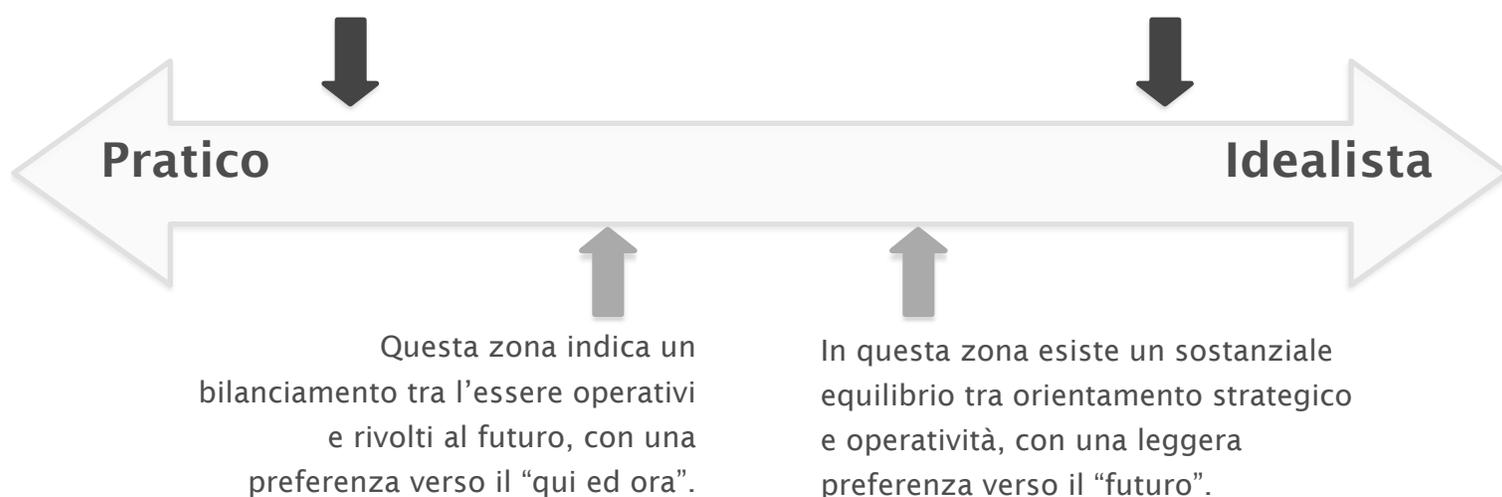
Cosa ti dà energia? Sei motivato dall'operatività del "qui ed ora" o preferisci agire in chiave strategica con un focus sul futuro?



! L'energia è una risorsa imprescindibile, ci fa muovere, amare quello che facciamo o allontanarci da ciò che non ci piace.

Le persone che stanno in questa zona amano essere operativi e arrivare al risultato, ma potrebbero focalizzarsi solo sul presente.

Queste persone tendono ad avere un forte orientamento al futuro e visione strategica, perdendo però di vista il "giorno per giorno".



! Se, nel tuo Brain Brief, la bolla si posiziona in una zona centrale (2 frecce sopra in grigio chiaro), allora il tuo profilo è Misto. Ti consigliamo quindi di leggere con attenzione la parte "Profili Misti", che troverai più avanti, all'interno della descrizione del tuo profilo.

I fantastici Otto: *Gli Stili del Brain Style*

Sono otto gli stili che possono derivare dalle 3 aree appena descritte. Gli stili possono essere più o meno definiti. Ci sono persone, ad esempio, che posizionandosi sugli estremi appartengono ad uno stile molto netto e preciso, altre invece che si posizionano nelle zone centrali della scala, quindi possiedono profili e stili misti e meno definiti.

Sintesi degli otto stili



Nelle pagine che seguono troverai la descrizione di ciascun stile.

Profilo: Lo Scienziato

Descrizione	<p>Lo Scienziato è molto concentrato sui dati, preferisce i fatti e la concretezza curandosi poco o male delle informazioni (comunque importanti e reali) legate alla dimensione emotiva.</p> <p>Cosa vuol dire essere uno scienziato? Semplice, significa voler trovare la risposta giusta alle domande che la vita pone. Ecco perché non ama molto innovare, lanciarsi verso ciò che potrebbe essere incerto e quindi rischioso. Potrebbe vedere il rischio come un pericolo.</p> <p>Lo Scienziato è quindi pragmatico e concreto.</p> <p>Di cosa potrebbe occuparsi uno scienziato? E' sicuramente un ottimo risolutore di problemi. In ambito sportivo potrebbe trasformarsi in un arbitro eccellente, oppure, in altri contesti, essere un accurato analista o ingegnere.</p>
Preferenze	<p>Gli Scienziati di solito apprezzano l'accuratezza, l'ordine, la chiarezza, la calma, la sicurezza, l'equilibrio, la conoscenza, il pragmatismo.</p>
Profili Misti	<p>Razionale (centrale): l'esperienza ti ha insegnato che le emozioni sono informazioni. Ecco quindi che pur prediligendo un approccio razionale sai affidarti anche alla dimensione emotiva (Leggi anche Guardia del Corpo).</p> <p>Riflessivo (centrale): Stai imparando ad essere maggiormente flessibile e quindi a prendere decisioni rompendo i tuoi schemi abituali ed aumentando la tua capacità di problem solving (Leggi anche Realizzatore).</p> <p>Pratico (centrale): Hai capito come funzionano le cose al meglio per essere efficace. Hai capito come individuare soluzioni e risposte concrete ma che abbiano un senso più ampio e proiettato nel medio e lungo termine (Leggi anche Stratega).</p>
Quando lo Scienziato lavora con gli altri	<p>E' molto probabile che chi ti è accanto ti percepisca come una persona poco flessibile. Essere attenti e analitici è sicuramente prezioso, crea fiducia e affidabilità ma rischi di avere una visione solo parziale se continui a guardare il mondo in bianco e nero! Le sfumature sono altrettanto importanti e la verità può trovarsi anche nel mezzo.</p> <p>Le neuroscienze ci insegnano che le emozioni seguono percorsi logici, chimici e psichici. Sono quindi processi razionali a tutti gli effetti. Uno scienziato questo dovrebbe saperlo e imparare le regole delle emozioni può essere un buon punto di partenza.</p>

Consigli per chi lavora con uno Scienziato

- Gli Scienziati hanno bisogno prima di tutto di capire. Non dirgli "non riesco a dirti come mi sento" ma prova a spiegare cosa stai provando: fagli capire come funzioni tu!
- Non cercare di forzare uno Scienziato a cambiare, soprattutto non farlo con un eccesso di brio o, all'estremo opposto, generando paure montate ad arte. Uno scienziato non è contrario al cambiamento deve solo intravedere in questo i vantaggi oggettivi e le opportunità! Aiutalo ad individuarle perché di fronte ad una chiara ragione e un chiaro percorso non potrà opporsi (non sarebbe logico, no?).
- Lo Scienziato preferisce l'azione concreta, quindi se vuoi parlargli di massimi sistemi, visione e futuro e di valori astratti utilizza esempi chiari e concreti preferibilmente supportati da dati.

Profilo: Il Visionario

Descrizione	<p>Il Visionario tende ad essere talmente concentrato sugli aspetti emotivi che perde di vista i dati e i fatti. Ama spingere il cuore oltre l'ostacolo guardando avanti ed immaginandosi un futuro nuovo. Il rischio? Semplicemente perdere il focus e disperdere le sue energie in voli pindarici lontani dalla realtà.</p> <p>Curioso, vivo, entusiasta, il Visionario trasuda energia da tutti i pori. E' quindi un "trasformatore" di eccellenza, un vero change agent.</p> <p>Di cosa potrebbe occuparsi un Visionario? Sicuramente può aspirare al ruolo di innovatore, rivoluzionario, un vero agente del cambiamento appunto. Il carisma e la determinazione lo portano ad essere un ispiratore e perchè no anche un creativo, un poeta, un artista.</p>
Preferenze	<p>I Visionari di solito apprezzano le relazioni, i processi che portano a far nascere idee e pensieri, sono a loro agio con le persone anche quelle molto diverse da loro, sono curiosi, calamitati dalle grandi idee, dall'innovazione e da chi possiede esperienza e saggezza.</p>
Profili Misti	<p>Emozionale (centrale): L'esperienza ti ha insegnato a prendere in seria considerazione anche i dati. Anzi forse hai visto che così è più facile realizzare il futuro che stai immaginando (Leggi anche Inventore).</p> <p>Innovativo (centrale): Hai iniziato ad apprezzare il concetto di "prudenza", a fermarti e dedicare un pò di tempo anche a valutare i risvolti pratici delle tue decisioni (Leggi anche Saggio).</p> <p>Idealista (centrale): Se ciò che ti muove è il sogno, il fatto di non riuscire poi a realizzarlo può portare alla frustrazione. Ecco perché hai imparato a tenere i piedi a terra. (Leggi anche Supereroe)</p>
Quando il Visionario lavora con gli altri	<p>Ricordati che gli altri possono vederti come una persona poco pratica. Sicuramente ti riconoscono un'ottima capacità di generalizzazione. Sai vedere le cose nel loro insieme e questo è un bene, ma poi le persone hanno bisogno di tradurre le idee in pratica e se questo non accade puoi perdere credibilità e fiducia.</p>

Consigli per chi lavora con un Visionario

- I Visionari per prima cosa hanno bisogno di sentirsi emotivamente connessi con gli altri. Parla la loro lingua se vuoi catturare la loro attenzione, non dargli numeri e dati, fagli intravedere il futuro, falli immaginare, punta sulla relazione.
- Il Visionario ama il rischio non c'è niente da fare. Per questo non servirà a nulla puntare sulle paure, lui cercherà di smontarle, sminuirle e anzi ne sarà maggiormente attratto. E allora quale strada intraprendere? Punta su cosa ha più senso per lui: le relazioni e le persone. Ad esempio un Visionario potrebbe essere disponibile a rallentare in presenza di importanti motivazioni relazionali, come quella di 'portare a bordo' altre persone. Il vero coinvolgimento necessita di tempo!
- Il Visionario è meno interessato ai dettagli. Inizia quindi dandogli una visione d'insieme e poi unisci i puntini. Le prospettive multiple (es. i punti di vista degli altri) e le metafore, possono aiutarti a comunicare in maniera più efficace con un Visionario.

Profilo: L' Inventore

Descrizione	<p>L'Inventore è principalmente focalizzato sulla ricerca di nuove soluzioni. Ecco perché tende a perdere di vista le interazioni umane. Cosa vuole? Semplice, esplorare, individuare nuove strade, generare idee anche se questo comporta rischi. Sì, perché dietro ogni rischio può celarsi un'opportunità e scoprirne le implicazioni è più attraente della paura di sbagliare.</p> <p>Sicuramente il pragmatismo e la concretezza non sono dimensioni familiari con cui confrontarsi. I fatti contano, certo, ma solo perché devono traghettare l'inventore verso il futuro. Ecco perché un Inventore predilige la vita pensata, l'immaginazione e il mondo delle possibilità.</p> <p>Di cosa potrebbe occuparsi un Inventore? Sicuramente di innovazione, ricerca, sviluppo, potrebbe essere un buon talent scout, un creativo.</p>
Preferenze	<p>Gli Inventori di solito apprezzano l'accuratezza, la precisione, l'approccio creativo ai problemi, l'opportunità, l'innovazione, l'energia, la diversità.</p>
Profili Misti	<p>Razionale (centrale): prestare attenzione alle emozioni ti ha dato l'opportunità di trascinare anche gli altri, di farti supportare nella realizzazione delle tue idee ecco perché hai iniziato a volgere lo sguardo anche intorno a te (Leggi anche Visionario).</p> <p>Innovativo (centrale) : Sbagliare è umano, così come è vero che dagli errori si impara e tu hai imparato che prendere decisioni nuove può voler dire essere più cauti perché si attinge dal proprio pensiero strategico (Leggi anche Stratega).</p> <p>Idealista (centrale): Stai imparando a trovare la "media misura" tra il mondo pensato e il mondo reale (Leggi anche Realizzatore).</p>
Quando l' Inventore lavora con gli altri	<p>Non stupirti se ogni tanto ti sei sentito "non compreso", fuori dal contesto. Anzi, forse riconoscerai che molto spesso questo non ti ha dato necessariamente fastidio! Sei talmente focalizzato sul domani che potresti addirittura arrivare a pensare di non aver bisogno degli altri ecco perché chi ti circonda non si sente coinvolto. Insomma lavorare in team non è certo facile per te e nemmeno per gli altri ma se non ti piace occuparti degli aspetti pratici e concreti forse gli altri sono più importanti di quanto tu possa pensare.</p> <p>Fatti carico un po' di più del tuo stato emotivo e porta a bordo anche chi ti circonda.</p>

Consigli per chi lavora con un Inventore

- Gli Inventori si fanno guidare dalle opportunità. Non aspettarti quindi risposte concrete, azioni, programmi, tempistiche e check list.
- Gli Inventori amano il cambiamento e le sfide. Se vanno troppo veloci, aiutali a vedere che per raggiungere il loro obiettivo serve gradualità. Fai però attenzione perché se sei "vago" non ti prenderanno in considerazione, cerca di essere diretto.
- L' Inventore vuole mettere le mani in pasta, provare, fare, testare. Coinvolgilo e fagli sperimentare la possibilità, resta focalizzato sul futuro e sul livello logico. Fai una mappa che porti dalla situazione attuale all'esito desiderato.

Profile: La Guardia del Corpo

Descrizione	<p>Il Guardiano protegge le persone, è attento, cauto e pragmatico. Sicuramente fonte di certezze, fiducia e affidabilità, può rischiare di trasformarsi in un ostacolo abbastanza difficile da abbattere. Lo status quo è il fortino da proteggere e i rischi vanno evitati a tutti i costi. Questo il pensiero che muove la Guardia del Corpo, altrimenti non farebbe bene il suo mestiere!</p> <p>Di cosa potrebbe occuparsi una Guardia del Corpo? Potrebbe essere sicuramente un validissimo braccio destro, un fidato collaboratore, una persona che si prende cura dei deboli, un buon medico o un infermiere. Sicuramente un amico, quello che è sempre dalla tua parte (anche se hai torto).</p>
Preferenze	Le Guardie del Corpo di solito apprezzano la sicurezza, il rispetto, le relazioni, le procedure, la cautela, il senso pratico.
Profili Misti	<p>Emozionale (centrale): Stai imparando a dare pari dignità sia alle emozioni (che comunque prediligi) che ai fatti e ai dati oggettivi. Questo farà di te una Guardia del Corpo sicuramente più “equa” (Leggi anche Scienziato).</p> <p>Riflessivo (centrale): Proteggere sì, ma non a tutti i costi. Ecco quindi che tra tutte le Guardie del Corpo tu sai distinguerti perché sai farti trascinare anche dal piacere del nuovo e dalle opportunità (Leggi anche Supereroe).</p> <p>Pratico (centrale): Ecco una Guardia del Corpo che può avvicinarsi al Saggio. I tuoi risultati sono generati da un senso più ampio, guardano alle conseguenze a lungo termine delle tue azioni e non solo agli aspetti pratici (Leggi anche Saggio).</p>
Quando la Guardia del Corpo lavora con gli Altri	<p>Sì, certo, è importante essere cauti e pragmatici, tuttavia il rischio non è sempre negativo, anche se a volte difficile da sostenere emotivamente. Domandati “Sto agendo in maniera eccessivamente protettiva e difensiva?” Se la risposta è sì allora chiedi feedback, parla con chi è più aperto di te al cambiamento, raccogli nuovi dati ma non mantenere necessariamente una posizione conservativa!</p>

Consigli per chi lavora con una Guardia del Corpo

- Le Guardie del Corpo sono focalizzate sulle persone e sulla sicurezza. Sarà difficile convincerle facendo leva sulle esigenze contingenti e sui fatti. Focalizzati invece sulla relazione, la connessione e l’opportunità che il cambiamento potrebbe portare in termine di soddisfazione da parte di tutti.
- Non cercare di impedire ad un Guardia del Corpo di essere protettiva. Aiutala invece a vedere che la strada che proponi è percorribile e positiva per le persone coinvolte.
- La Guardia del Corpo ama i particolari. Assicurati di poter illustrare la tua idea dettagliatamente in modo concreto, fase per fase. Usa casi concreti e integrali sempre con informazioni legate a dimensioni emotive e di relazione perché in questo modo la aiuterai a cogliere il senso del cambiamento e a trasformare la paura in coraggio.

Profilo: Lo Stratega

Descrizione	<p>Lo scacchista che sceglie attentamente le sue mosse è lo stratega per antonomasia! Lo Stratega è così focalizzato sulla ricerca della soluzione “giusta” che rischia il blocco, la fatica a procedere. Lo Stratega sa che la risposta giusta c’è, e vuole trovarla ma non sempre gli riesce facile. E’ per questo che fa fatica a decidere e passare all’azione in tempi stretti.</p> <p>Lo Stratega vuole che ci sia un senso dietro le cose ma è chiaro che, soprattutto se la vediamo in termini di disponibilità al cambiamento e innovazione, questo atteggiamento rischia di portare ad una soluzione con tempi talmente lunghi da risultare poi superata.</p> <p>Di cosa potrebbe occuparsi uno Stratega? Potrebbe essere sicuramente un eccellente navigatore, un giocatore di scacchi o un investigatore. Un diplomatico.</p>
Preferenze	<p>Gli Strateghi di solito apprezzano la pianificazione, l’accuratezza, la raccolta di indizi, prove e informazioni, la sicurezza, la logica, la saggezza.</p>
Profili Misti	<p>Razionale (centrale): Uno Stratega con un cuore, ecco quello che accade quando chi ama i fatti sa mettere insieme anche le persone e le emozioni (Leggi anche Saggio).</p> <p>Riflessivo (centrale): Esperienza, propensione personale, esempio. Sono ottime opportunità per allargare i propri orizzonti e guardare oltre (Leggi anche Inventore).</p> <p>Idealista (centrale): Una strategia che viaggia sui binari della razionalità spinge verso un atteggiamento più pragmatico e concreto. Stai imparando ad essere quindi più efficace (Leggi anche Scienziato).</p>
Quando lo Stratega lavora con gli Altri	<p>Un perfezionista. Ecco come potrebbero vederti gli altri. Essere accurati è una caratteristica preziosa ma come puoi immaginare, o come hai già sperimentato, può bloccarti e quindi generare impatti anche sugli altri. Fai attenzione perché potresti rischiare di restare vittima dei tuoi schemi.</p> <p>E’ vero che preferiresti evitare le emozioni, ma ricordati che la strategia è valida solo se le persone sanno trasferirla agli altri, così come un comandante avrebbe fatto nel passato con il suo esercito! Le emozioni sono fondamentali.</p>

Consigli per chi lavora con uno Stratega

- Lo Stratega ha bisogno di analizzare tutto minuziosamente. Se lo spingi al cambiamento rapidamente, la sua zona di comfort verrà a mancare e lui (da buon scacchista) agirà difendendosi e ponendo ostacoli.
- Nelle relazioni aiutalo a vedere gli impatti che generano i suoi comportamenti sul tuo stato emotivo, fagli capire come ti senti e fagli vedere che in questo modo non creerà le condizioni per influenzare il contesto.
- Lo Stratega sarà aperto al cambiamento se i vantaggi sono chiari e allineati con la sua visione. Focalizzati sul lungo termine, aiutalo a connettersi con la realtà presente, ad individuare le azioni concrete da intraprendere per ottenere il risultato desiderato. E’ così che diventerà “uno dei tuoi”.

Profilo: Il Supereroe

Descrizione	<p>Il Supereroe è creativo, dinamico, energico, vitale, attivo e pragmatico. E' il punto di riferimento per antonomasia. C'è sempre e in ogni momento, è una persona proiettata agli altri tanto da dire prima di "sì" e poi pensare a come fare per farsi carico del problema. Il Supereroe, quindi, si prende cura degli altri (a volte sacrificando se stesso).</p> <p>E' una fonte di energia e divertimento, pieno di idee e voglia di sperimentare, curioso, socievole ma anche concreto con una buona capacità di execution. Tutto perfetto e ammirabile a patto che si sappiano dosare le proprie energie perchè spesso il rischio più forte a cui va incontro il Supereroe è il burnout.</p> <p>Di cosa potrebbe occuparsi un supereroe? Potrebbe essere un organizzatore di feste, un alleato, un supporto, un avventuriere e, perchè no, uno sportivo molto spericolato.</p>
Preferenze	I Supereroi di solito apprezzano la creatività, il divertimento, le relazioni, il senso pratico, i risultati eccellenti, il successo.
Profili Misti	<p>Emozionale (centrale): Altruisti sì ma con moderazione! Esperienza e forse qualche errore ti hanno aiutato a fermarti prima di dire un "sì", aggiungendo quindi logica al processo (Leggi anche Realizzatore).</p> <p>Innovativo (centrale): Passare all'azione e decidere ma con una buona dose di analisi. Questo sicuramente riesce meglio a te che a chi tende verso posizioni più estreme (Leggi anche Guardia del Corpo).</p> <p>Pratico (centrale): Hai imparato più di altri a prenderti cura sia dei tuoi bisogni a breve termine che di quelli futuri. Imparare a volare sì, ma ricordandosi che si hanno anche gambe e che ogni tanto è bene tenerle a terra (Leggi anche Visionario).</p>
Quando il Supereroe lavora con gli Altri	Una freccia lanciata a velocità della luce. Ecco come ti vedono probabilmente gli altri. Sei un punto di riferimento anche per questo. Se c'è un problema, un'emergenza, una situazione difficile il tuo telefono squillerà sicuramente! Ma quanto ti costa tutto questo? Impara ad apprezzare i punti vista altrui, dando più spazio alla riflessione e frenando un po' il tuo istinto.

Consigli per chi lavora con un Supereroe

- I Supereroi danno valore a ciò che fanno e quindi accrescono la loro autostima prendendosi cura degli altri e risolvendo i problemi o le situazioni complesse. Anche se non vuoi o non ti serve essere aiutato, per loro potrebbe essere necessario sentirsi utili quindi trova una modalità per permettere loro di esserti di aiuto.
- Se cerchi di frenare l'entusiasmo o la proattività di un supereroe, o gli chiedi di essere convenzionale, molto probabilmente perderà la pazienza. Se vuoi che diventi più cauto o paziente, aiutalo a vedere come ciò concretamente risolverà il problema.
- Più che agli elementi astratti e alla visione d'insieme, il Supereroe è interessato al "qui ed ora" e ad essere d'aiuto. Quindi, nella comunicazione, focalizzati sui bisogni delle persone, sulle opportunità e sulle azioni pratiche. Usa esempi concreti e casi reali.

Profilo: Il Realizzatore

Descrizione	<p>Quando c'è bisogno di portare a termine qualcosa entra in azione lui: il Realizzatore. E' il problem solver per eccellenza: pragmatico, orientato all'azione e al risultato, con lui ogni problema troverà una soluzione.</p> <p>Il Realizzatore, con il piede sull'acceleratore, potrà passare sopra alle persone o rompere le regole del gioco lungo il percorso, ma state sicuri che porterà a termine il suo lavoro.</p> <p>Di cosa potrebbe occuparsi il Realizzatore? Può essere un problem-solver, un lottatore, un architetto, un uomo che gestisce contesti complessi.</p>
Preferenze	I Realizzatori apprezzano l'efficienza, l'innovazione, i risultati, la tempestività, la chiarezza, la determinazione e il coraggio.
Profili Misti	<p>Razionale (centrale): Realizzatore sì, ma hai imparato anche a dare importanza alle emozioni e alle persone. Le soluzioni a cui arrivi quindi riscuoteranno maggiore successo e probabilmente saranno ben accolte (Leggi anche Supereroe).</p> <p>Innovativo (centrale): La determinazione e la veloce capacità decisionale vanno bene, ma hai imparato con il tempo che anche una buona dose di analisi costi benefici può contenere ottime informazioni. (Leggi anche Scienziato).</p> <p>Pratico (centrale): "Soluzioni sostenibili nel tempo", ecco quello che potrebbe essere il tuo motto! Guardi avanti e ti preoccupi di anticipare qualche bisogno (Leggi anche Inventore).</p>
Quando il Realizzatore lavora con gli Altri	<p>Rallenta un po' e porta a bordo anche gli altri! A meno che non sia davvero necessario, non lasciare che il tuo senso d'urgenza travolga tutti. Esercita la pazienza anche nei confronti di chi è molto lontano dal tuo approccio alla vita.</p> <p>Potresti avere qualche difficoltà con chi ama la cautela e le certezze ma ricordati che proprio loro potrebbero aiutarti ad evitare rischi inutili soprattutto quando si tratta di persone ed emozioni.</p>

Consigli per chi lavora con un Realizzatore

- Non chiedere aiuto a un Realizzatore se non vuoi davvero una soluzione o che il lavoro venga portato a termine. Se vuoi soltanto "parlarne" o "farti ascoltare", assicurati di chiarirlo fin dall'inizio.
- I Realizzatori di solito si focalizzano sul da farsi, non sugli aspetti emotivi. Se la situazione merita attenzione rispetto a questa dimensione, chiariscilo bene da subito altrimenti questi aspetti difficilmente verranno presi in considerazione.
- Il Realizzatore ama procedere velocemente e innovare. Se vuoi che rallenti, inizia con le motivazioni pratiche e solo in seguito passa alla descrizione della visione d'insieme. Vai al sodo, fai una mappa ma non raccontargli storie e pensare di coinvolgerlo con bei discorsi. Lui starà già pensando a come muoversi.

Profilo: Il Saggio

Descrizione	<p>Il Saggio è concentrato sulle persone, è una fonte di confronto e consiglio ma spesso il rischio è che questi consigli siano poco pratici quindi difficilmente traducibili in realtà.</p> <p>Ai Saggi interessano le grandi domande, i massimi sistemi. Tanto da preferire un'attività speculativa al pragmatismo e alla concretezza.</p> <p>Di cosa potrebbe occuparsi un Saggio? Sicuramente potrebbe essere uno studioso, un filosofo, un consigliere, un coach o un counselor. Sicuramente un poeta e sognatore.</p>
Preferenze	<p>I Saggi di solito apprezzano la cultura, il pensiero critico, amano riflettere in compagnia delle persone, sono più riflessivi che innovatori. Tendono alla serenità, all'armonia, alla riflessione, allo studio e all'osservazione.</p>
Profili Misti	<p>Emozionale (centrale) : Saggio sì, ma con grande attenzione anche ai fattori che possono trasformare i tuoi consigli in azioni sostenibili per le persone che chiedono il tuo supporto (Leggi anche Stratega).</p> <p>Riflessivo (centrale) : Stai diventando più aperto al cambiamento. Qualche rischio riesci a tollerarlo perché hai imparato che solo così potrai allargare la tua visione (Leggi anche Visionario).</p> <p>Idealista (centrale): Ecco la saggezza dove ti sta portando! Stai diventando un saggio pragmatico in grado di tenere i piedi a terra e la testa tra le stelle (Leggi anche Guardia del Corpo).</p>
Quando il Saggio lavora con gli Altri	<p>Verba volant, bello avere idee, pensare e sognare ma poi l'azione è quella che fa la differenza. Ecco perché, se troppo estremo, il tuo "filosofeggiare" non ti porterà a circondarti di molte persone. Resta legato alle tue grandi idee, ma apprezza anche l'energia e la passione insiti nell'agire qui-ed-ora.</p>

Consigli per chi lavora con un Saggio

- I Saggi sono focalizzati sulle relazioni e sulle "grandi idee". Potrebbero, quindi, non essere disponibili a sentire le vostre idee su come agire e apportare cambiamenti a meno che tu non riesca a dimostrare loro come queste azioni vadano in una direzione sensata.
- I Saggi non corrono rischi. Se vuoi che innovino o cambino, fai leva sulle emozioni e sull'esperienza umana (non su dati e senso pratico).
- Il Saggio probabilmente non è interessato agli aspetti pratici concreti. Quindi utilizza la potenza evocativa di metafore ed immagini, per trasferire e condividere i tuoi pensieri.

I tre colori

Guardando il tuo Brain Brief Profile è facile notare che le 3 “bolle” sono di colori differenti. Questi colori corrispondono ai 3 passi che Six Seconds ha individuato per allenare la propria Intelligenza Emotiva (IE). Cos'è l'IE? In breve è l'abilità di integrare il pensiero razionale (quello che pensiamo) con le emozioni (quello che proviamo) al fine di scegliere e decidere ciò che per noi è più sostenibile e importante.

! Avere Intelligenza Emotiva significa saper lavorare con le emozioni. Sono a disposizione tantissime informazioni e approfondimenti che potrai consultare per saperne di più sul tema. Per informazioni in italiano www.6seconds.it mentre per se ami l'inglese www.6seconds.org.

1. Self Awareness

Cosa stai provando?

Le emozioni sono informazioni, e le competenze dell'IE ti permettono di raccogliere con precisione tali dati per aumentare la tua consapevolezza. (**Blu** - collegato con l'area **Percezione** del Brain Brief Profile)

2. Self Management

Quali alternative hai?

Invece di reagire ed inserire ad ogni occasione "il pilota automatico", l'IE ti consente di essere maggiormente intenzionale, valutando pro e contro delle azioni e pensando in modo creativo e ottimistico. (**Rosso** - collegato con l'area **Valutazione** del Brain Brief Profile)

3. Self Direction

Che cosa è importante fare?

L'IE pone la tua vision e mission all'interno dell'azione quotidiana, in modo da raggiungere lo scopo e farlo con forte allineamento dal punto di vista personale/valoriale. (**Verde** - collegato con l'area **Azione** del Brain Brief Profile)

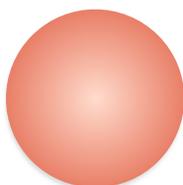


La grandezza delle 3 “bolle”

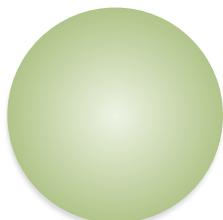
Come hai avuto modo di vedere, all'interno del grafico che descrive il tuo profilo, sono presenti delle “bolle”. Come precedentemente detto, il loro posizionamento genererà il tuo Brain Style ma le grandezze di queste “bolle” ti aiuteranno ad avere un'altra importante informazione: quale delle 3 aree (percezione, valutazione e azione) è, nel tuo stile, maggiormente performante e quale tra le sei dimensioni (razionale, emozionale, riflessivo, innovativo, pratico, idealista) è quella che incide maggiormente. Il tuo punto di forza!



Se “Percezione” è la bolla più piccola, potresti aver bisogno di esercitarti maggiormente sull'osservazione (con “occhio razionale” se la bolla è verso sinistra e con “occhio emozionale” se verso destra). Mentre, se la bolla su Percezione è quella più grande delle tre, allora vuol dire che le informazioni non sono certo un problema per te!



Se “Valutazione” è la bolla più piccola, potresti aver bisogno di dedicare più tempo ed energia a capire qual è la modalità, per te più efficace, di prendere decisioni e valutare il da farsi. Mentre, se la bolla su Valutazione è la più grande, allora l'aspetto di Valutazione (riflessiva se la bolla è verso sinistra e innovativa se a destra) è una tua area di forza.



Se “Azione” è la bolla più piccola, rischi di far fatica ad individuare quello che ti dà realmente energia, ciò che alimenta il tuo agire. Mentre, se qui si posiziona la bolla più grande allora non avrai certo problemi a trovare l'energia (derivante dal fare “giorno per giorno” se la bolla è a sinistra o dal pensare strategicamente se a destra) per andare avanti in quello che fai.

Come utilizzare il tuo Brain Style

Tre suggerimenti per allenarti e usare al meglio il tuo Brain Brief Profile:



Rischi e Opportunità

Come hai potuto vedere nella descrizione degli specifici profili, ogni Brain Style racchiude in sé delle opportunità. Per esempio, il Realizzatore è bravo a portare a termine le cose. Prendi il tuo Brain Brief Profile e guarda che profilo emerge.

Quali sono i vantaggi del tuo Brain Style?

- 1.
- 2.
- 3.

Al tempo stesso, per ogni stile ci sono dei rischi, che sono spesso l'altra faccia della medaglia dei vantaggi. Pensando sempre al Realizzatore possiamo dire che così come è bravo a portare a termine le cose, può rischiare di ignorare o ferire le persone perché è il raggiungimento del suo obiettivo la cosa che interessa di più.

Pensando allo stile che emerge dal tuo feedback, quali sono tre rischi?

- 1.
- 2.
- 3.

Riesci a individuare situazioni o momenti in cui i vantaggi ti aiutano ad ottenere il meglio?

E i contesti in cui si evidenziano gli svantaggi?

Il semplice essere consapevole di questi pro e contro può aiutarti! Ma, ancor meglio, prova a pensare alle azioni specifiche che potresti intraprendere per salvaguardare te stesso e gli altri dai costi del tuo stile oppure per aumentare i suoi benefici.

2

Lavorare con gli Stili degli Altri.

Aiuta i tuoi amici, parenti e colleghi ad individuare il loro Brain Style. Ma vale lo stesso per il tuo team di lavoro! Puoi invitarli alla compilazione del questionario (mettendoli quindi in contatto con la persona che te lo ha fatto scoprire) oppure potresti chiedere loro:

- A. Sei una persona più razionale o emozionale? Cioè, quando ad esempio entri in una stanza, la tua attenzione si focalizza subito su dati razionali (numero, abbigliamento, nome delle persone, etc) o su informazioni emotive (mood, emozioni che si “respirano”, etc)?
- B. Al momento di prendere una decisione, sei la persona che riflette molto sui possibili pro e contro (riflessiva) o sei la persona che si butta (innovativa)?
- C. E quando passi all’azione? La tua energia è guidata dal fare (pratica) o dall’immaginare il futuro e pensare strategicamente (idealista)?

Poi, consultando l’overview di tutti gli stili che trovi in questa guida al paragrafo “I fantastici otto”, inserisci ,nella tabella sotto, i nomi delle persone coinvolte nella compilazione o “intervistate”.

Nome	Scienziato	Visionario	Inventore	Guardia del Corpo	Stratega	Supereroe	Realizzatore	Saggio

Quanti rappresentanti di ciascuno Stile hai nel gruppo? Quali stili hanno maggior potere gerarchico (es., il team manager)? Che tipo di influenza porta ciascuno stile al gruppo?

C’è una dominanza di stili RAZIONALI o EMOZIONALI? RIFLESSIVI o INNOVATIVI? PRATICI o IDEALISTI? Il gruppo è equilibrato o mancano delle focalizzazioni?

Riconoscere che avete punti in comune e/o differenze nel vostro stile, può aiutarvi a costruire rispetto e comprensione reciproci. Questo esercizio, a seconda di chi hai coinvolto, può farti scoprire nuovi aspetti della tua vita professionale o personale.

Infine, riguarda i “ Consigli per chi...”. Questi consigli danno qualche idea su come lavorare efficacemente con persone con stili differenti dal tuo! Come puoi lavorare insieme ad altri più efficacemente, mescolando i vari Brain Style?

3 Punti di Forza e di Sviluppo.

Sul tuo Brain Brief Profile, sotto la descrizione del tuo Profilo, trovi due riquadri che indicano eventuali Punti di Forza o Aree di Sviluppo. Il questionario SEI assessment al quale hai risposto, infatti, era affiancato da un secondo questionario che consente di fornirti ulteriori informazioni, ovvero quelle relative ai “Fattori di Successo” che incidono sulla tua performance. Più precisamente:

Fattore di Successo	Definizione
Decision Making	Capacità di generare risultati positivi
Influenza	Capacità di motivare e coinvolgere gli altri
Networking	Capacità di costruire una rete di relazioni ed alleanze
Coinvolgimento Sociale	Capacità di mantenere un elevato senso di appartenenza al network
Salute	Capacità di mantenere energie psico-fisiche ottimali
Bilanciamento	Capacità di prioritizzare, gestire lo stress e vivere il presente
Realizzazione	Capacità di raggiungere obiettivi di valore
Soddisfazione	Capacità di provare pieno appagamento nelle attività della propria vita

Nelle nostre ricerche, abbiamo scoperto che i punteggi del SEI predicono dal 50 al 60% della performance individuale. Performance descritta da questi 8 fattori di successo.

Guarda quindi se ti sono stati segnalati Punti di Forza e/o di Sviluppo e chiediti:

Come il tuo Brain Style potrebbe ostacolare il tuo Punto di Forza?

Come il tuo Brain Style potrebbe determinare la tua area di Sviluppo?

Come puoi usare il tuo Brain Style per sviluppare ulteriormente il tuo Punto di Forza?

Come puoi usare il tuo Brain Style per migliorare nella tua area di Sviluppo?

Passi successivi

Trasforma questa guida in un punto di partenza per conoscere il mondo dell'Intelligenza Emotiva! Ecco come:

1 Approfondisci

Six Seconds - The Emotional Intelligence Network - ha un sito molto attivo con centinaia di articoli sulle emozioni e sull'Intelligenza Emotiva. Comincia a farti contaminare da questo meraviglioso mondo! www.6seconds.it

2 Diventa Social

Abbiamo gruppi attivi su Facebook e LinkedIn (siamo anche su Twitter e YouTube). Visita allora il sito italiano www.6seconds.it o vai sul sito web internazionale www.6seconds.org per accedere ai Gruppi Six Seconds!

3 Diventa SEI Profiler o SEI Assessor

Il Brain Brief Profile è solo uno dei tanti feedback disponibili. Se ti è piaciuto e vorresti farlo diventare parte della tua attività professionale chiedi info all'indirizzo tools@6seconds.org oppure clicca su <http://italia.6seconds.org/tools/bbp/>
Se invece vuoi avere accesso alla Linea completa SEI Assessment (che include i Brain Profile): <http://italia.6seconds.org/tools/linea-sei-assessment/>

Note

Qualcosa da annotare? Scrivi qui sotto!

Diventa SEI Profiler!

Per info tools@6seconds.org

o visita: <http://italia.6seconds.org/tools/bbp/>

Ricorda inoltre che il “Brain Profile” è una linea di feedback che emerge dalla compilazione del Six Seconds Emotional Intelligence (SEI) Assessment:

<http://italia.6seconds.org/tools/>

Il Brain Brief fa parte della Linea SEI.

SEI Strengths Report

SEI Development Report

SEI Leadership Report

SEI Leader’s Development Guide

SEI Group / Comparison Group Reports

SEI-Youth Version

SEI 360