



Водич за Објаснување на Ментален Профил

**Снимки на вашиот тековен ментален стил за процесирање
на емотивни и когнитивни податоци**

Од Џошуа Фридман & СЕИ Тимот

РАБОТНА ШЕМА :: Ажурирано 15/03/14

Три Совети за Разбирање

Овој водич е наменет за индивидуи кои го добиле СЕИ Краткиот Ментален Профил. Користете го овој водич за понатамошно интерпретирање на вашиот профил.



1 Што значи ова?

Првите неколку страни на овој водич го објаснуваат концептот на “Менталниот Стил” во три нивоа. Повеќе објаснување ќе најдете на страна 17. Приметете ги клучните белешки маркирани со симболот: !

2 Најдете го вашиот Ментален Стил од страна 9–16.

Може да сте “потполно” еден стил ако “меурчињата” во вашата графа се далеку на лево или десно. Или, ако имате некои “меурчиња” блиску до средина, веројатно сте мешавина од стилови. Погледнете кај делот кој опишува “Варијанти”.

3 Како може да ја користите оваа информација?

Прво, во секое објаснување (страна 9–16) има заклучоци за работа со другите стилови. Дали живеете или работите со Научник? Мудрец? Супер херој? Дискутирајте ги овие заклучоци со луѓе од вашиот тим или во вашата фамилија.

Второ, погледнете ги “следните чекори” кои почнуваат на страна 19.

Позадина

“Ментален Стил”: слика како емотивните и рационалните делови од вашиот мозок работат заедно.



Вашиот Ментален Стил е базиран на три елементи:

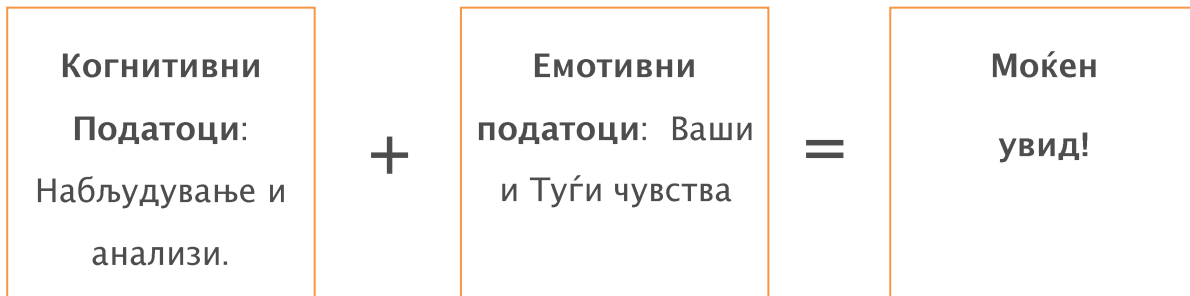
Фокус: Дали повеќе сакате податоци кои се аналитички или емотивни?

Одлуки: Дали имате склоност да заштитувате или воведувате новини?

Акција: Вообичаено дали се мотивирате од практичност или пронаоѓање?



СЕИ Краткиот Ментален Профил обезбедува снимка на вашиот тековно ментален стил з а процесирање на емотивни и когнитивни податоци.



Учејќи се повеќе за вашиот мозок и EQ, нашите истражувања покажале дека ќе бидете посposобни да донесете подобри одлуки, да сте посреќни, поуспешни, и го зголемите квалитетот на вашиот живот (и луѓето околу вас). Учењето на Менталниот Стил е моќен пат да започнете со зголемување на емоционалната интелигенција.

Неколку клучни термини:

- **“СЕИ”** стои за Six Seconds Emotional Intelligence.
- **Six Seconds** е глобална организација која ги поддржува луѓето да направат позитивна промена – секаде, секогаш. Ние ги учиме на вештини од емоционална интелигенција и им помагаме на луѓето да ги користат овие вештини за да направат промена во овој свет.
- **Емоционална Интелигенција** е да сте паметни со емоциите. Скратено ЕИ или EQ (за емоционален количник), е способност да ги интегрирате вашето мислење и вашите чувства за да донесете подобри одлуки.
- **“Ментален Стил”** е креиран од Six Seconds за да обезбеди слика за тоа како емоционалните и рационалните делови од вашиот мозок функционираат заедно. Ние веруваме дека може да се адаптирате и развиете, а вашиот Ментален Стил да се менува со тек на времето. Има осум Ментални Стилови објаснети во овој водич.

Три Нивоа

Вашиот Ментален Стил е составен од три фактори. **Фокус, Одлуки и Акција.**

! Резултатите може да бидат насекаде на секое ниво и не постојат “добри” или “лоши” резултати.

Ниво Еден – Фокус:

Ова ниво е за начинот на кој ги интегрирате когнитивните и емотивните податоци.

! За тоа што вообичаено **приметувате**
– не за тоа како реагираате.



На овој екстрем, луѓето се водени од податоците и најчесто ги игнорираат емоциите



Рационален

За луѓето со овој екстрем, чувствата знаат да се многу поважни од когнитивните податоци.



Емоционален

Оваа зона ги предлага прво податоците, а потоа доаѓаат емоциите.

Овде резултатите укажуваат на предност за емоции но помешани со логика.

Ниво Два – Одлуки:

Ниното два ви покажува како да го балансираат ризикот со можностите.

! дали сте способни лесно да се смените од “внимателни” во “спонтани” кога е соодветно?



Овде повеќето луѓе работат напорно, за да избегнат ризик



Проценувач

Овде луѓето вообичаено сакаат новитети и уживаат во промените.



Иновативен



Лево од центарот укажува на приоритетна стабилност но отвореност за можности.



Повеќето луѓе во оваа зона преземаат ризици, но вообичаено премислуваат пред да скокнат во ризикот.

Ниво Три – Акција:

Последното ниво е за балансирање на мотивациите за сегашноста и иднината.

! Ова ниво е за тоа што ни дава енергија.



Луѓето овде се склони и сакаат да влезат во акција со енергични резултати, но може да бидат фокусирани само на “сега.”



Овие луѓе се склони да имаат силна визија за иднината и обрнуваат помалку внимание на дневните активности.



Практичен

Идеалист



Оваа зона укажува на мешавина од преземена акција – и предвид за иднината.



Околу оваа точка, луѓето имаат визија за иднината плус прагматична мотивација.

Осум Стилови

Овие осум стилови ги опишуваат луѓето кои се “целосно” во еден Ментален Стил. Вие сте најверојатно мешавина од два или три – и може да имате разни стилови во различно време.

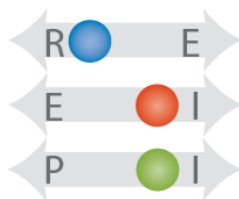
Научник:

Точен,
Внимателен,
Прецизен.



Пронаоѓач:

Аналитичен,
Креативен,
Отворен.



Тактичар:

Прецизен,
Внимателен,
Ориентиран кон
Иднината.



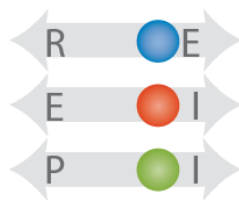
Спасител:

Ориентиран кон
Цел, Генеративен,
Практичен.



Визионер:

Страсен,
Трансформативен,
Долгорочен.



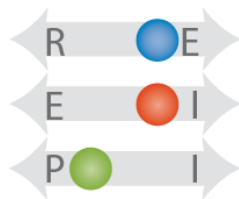
Заштитник:

Грижлив,
Внимателен,
Прагматичен.



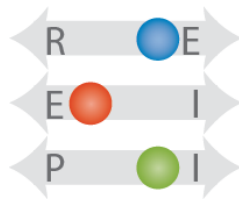
Суперхерој:

Посветен,
Креативен,
Реалистичен.



Мудрец:

Грижлив,
Заштитива,
Благороден.



Следниве страни даваат опис за секој стил.

Профил: Научник

Преглед



Во крајност, Научникот е толку фокусиран на податоци што дури тој/таа ги пропушта важни показатели од емоциите. Научникот сака да пронајде важен одговор и ризикот може да го доживее како опасност. Овој профил е практичен и достапен.

Научникот може да делува како решавач на проблеми, судија, аналитичар или инженер.

Предности

Научниците вообичаено ја вреднуваат прецизноста, уредноста, јасноста, смиреноста, сигурноста, балансот, знаењето, практичноста.

Мешани Профили

Рационален кон средина: Може да научите дека луѓето не се САМО рационални (види Заштитник).

Проценител кон средина: Можеби се обидуваат да станете по флексибилен или ориентиран кон акција (види Спасител).

Практичен кон средина: Можеби нема да најдете само одговор, туку и смисла и долгорочна вредност од вашите анализи (види Тактичар).

За Научници кои работат со други

Запамтете дека другите може да ве гледаат како нефлексибилни. Може да имате прецизност, но запамтете дека светот не е само црно и бело.

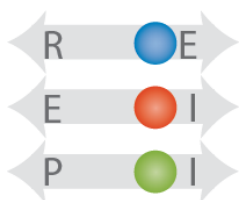
Додека емоциите ви изгледаат нелогично, сосем е ирационално да се преправате дека не постојат. Научете ги правилата на чувствата.

Совети За Други Луѓе Кои Работат Со Научник

- Научниците сакаат први да разберат. Наместо да им кажете “не можеш да кажеш како се чувствувам,” објасни им ја логиката на вашите чувства.
- Не се обидувајте да го смените Научникот, а особено не со “бодрење” или, со другиот екстрем, лажно застрашување. Научникот може да има волја да се смени ако ризикот од status quo е поважен од ризикот за промена – И ако има јасна причина и патоказ.
- Научниот кот преферира реалистични акции, па ако сакате да разговарате за визија или апстрактни вредности, ќе ви помогне ако дадете јасни, реални примери – пожелно поддржани со факти. Графиконите се најдобри.

Профил: Визионер

Преглед



Во краен случај, Визионерот е толку фокусиран на емоцијата што таа/тој ја пропушта логичната информација. Визионерот сака да инспирира нова можност, но може да биде непрактичен. Овој профил е енергичен и трансформативен.

Визионерот може да реагира револуционерно, може да биде посредник за промена, харизматичен или поет.

Предности

Визионерите обично ги ценат врските, процесот, човечноста, големите идеи, иновацијата и мудроста.

Мешани Профили

Емоционален кон средината: Можеби се приземјувате себеси во многу поспецифична информација (исто така види го Пронаоѓач).

Иновативен кон средината: Можеби ги штитите или ја зголемувате сигурноста (види Мудрец).

Идеален кон средината: Можеби бараш начини за да ја спроведиш идејата во пракса (види Суперхерој).

За Визионери кои работат со други

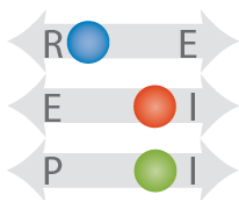
Запамтете дека другите можат да ве гледаат како непрактични. Можете да ја имате замислено главната идеја, но не заборавајте дека на промената и е потребна акција (и некогаш дури и изземање од правење потег). Во ред е да се биде директен, јасен и да ги држиш границите – дури и кога луѓето не го сакаат тоа (или не ве сакаат вас).

Совети За Други Луѓе Кои Работат Со Визионер

- Визионерите прво треба да се поврзат. Не им давајте информации надвор од контекстот на врските.
- Немој да го запираш Визионерот од превземање ризици и посебно не со информации за тоа колку е тоа опасно. Визионерот може да сака да успори доколку постојат моќни причини за врска, како на пример повлекување на други со себе.
- Визионерот е помалку заинтересиран за деталите, затоа почнете со главната идеја и долга временска рамка. Тогаш поврзете ги точките. Повеќе перспективи (на пр: кога разговараат повеќе луѓе) и метафори можат да ви помогнат да комуницирате со Визионер.

Профил: Пронаоѓач

Преглед



Во краен случај, Пронаоѓачот е скоро опседнат со пронаоѓање нови решенија и губи увид во човечките интеракции.

Пронаоѓачот сака да го најде патот и сака да ја превземе одговорноста и експериментот, дури и кога нема јасна, практична апликација.

Пронаоѓачот може да сака да живее во имагинација и во веројатност и ова може да биде непрактично.

Предности

Пронаоѓачите вообичаено ја ценат прецизноста, креативноста, поволната можност, иновацијата, енергијата, човечноста.

Мешани Профили

Рационален кон средината: Можеби препознавате дека за луѓето да можат да ја користат вашата инвентивност, мора да посветите внимание на емоциите (види Визионер).

Иновативен кон средината: Можеби вие барате да се биде повнимателен (види Тактичар).

Идеалист кон средината: Се движиш кон тоа да ја избалансираш сопствената визија со практичност (види Спасител).

За Пронаоѓачи кои работат со други

Запамтете дека другите можат да ве гледаат како нереални. Вие имате увид, но не заоравајте дека промената бара практични чекори и повлекување луѓе со себе.

Иако можеби не ги сакате “човечките работи” и емоциите, запамтете дека чувствата можат да бидат корисни во главни дејства..

Совети За Други Луѓе Кои Работат Со Пронаоѓач

- Пронаоѓачите се водени од можностите. Не им велете ништо, очекувајте да почнат со спроведување.
- Пронаоѓачите ја сакаат промената и предизвикот. Ако се движат премногу брзо, помогнете им да увидат дека за да ги постигнат сопствените цели, пристапот чекор-по-чекор е корисен. Ако тоа го направите премногу конкретно и споро, ќе ве отфрлат.
- Пронаоѓачот најверојатно не е толку заинтересиран во “процесирањето”. Таа/тој сакаат тоа да го пробаат, направат, испитаат. Бидете внимателни да не се соочите со препрека пред да напредните. Ќе го изгубите Пронаоѓачкото внимание ако е премногу лично. Наместо тоа, останете фокусирани на иднината и логични. Направете мапа од моменталната ситуација кон посакуваниот резултат.

Профил: Заштитник

Преглед



Заштитникот е чувар на луѓето, внимателен е и практичен. Таа/тој може да биде непријателски расположен кон промените. Во краен случај, Заштитникот е бариера за ризикот.

Заштитникот може да реагира како оној кој се грижи, како спасител, шампион над послабите, исцелител, најдобар пријател кој е секогаш на ваша страна (дури и кога не сте во право).

Предности

Заштитниците обично ја ценат сигурноста, почитта, врските, процесот, внимателноста, практичноста.

Мешани Профили

Емоционален кон средината: Треба да научиш да ги балансираш очевидното со емоцијата (види Научник).

Проценлив кон средината: Можеби ти си оној кој повеќе прифаќа ризик наспроти други Заштитници (види Суперхерој).

Практичен кон средината: Ти би можел да се фокусираш на идеи на долги стази (види Мудрец).

За Заштитници кои работат со други

Запамти дека другите може да те гледаат како издржлив. Да, важно е да се биде внимателен и практичен, но ризикот не е секогаш лош, дури и кога е тешко. Прашајте се себеси, “дали сум премногу заштитнички настроен?”

Совети За Други Луѓе Кои Работат Со Заштитник

- Заштитниците се фокусирани на луѓето и сигурноста. Ќе ви биде тешко обидувајќи се да ги убедите другите со објаснување на потребите на ситуацијата и фактите. Наместо тоа, фокусирајте се на врската, на поврзувањето и човечките можности.
- Не се труди да го заприш Заштитникот од штитење; наместо тоа помогнете им нејзе/нему да сватат дека патот кој го предлагате е практичен и добар за инволвираните луѓе
- Заштитникот се грижи многу за детали. Осигурете се дека можете да ја мапирате вашата идеја чекор-по-чекор, на конкретен начин. Користете ваши приказни и вистински човечки емоции за да му помогнете на Заштитникот да разбере.

Профил: Тактичар

Преглед



Во краен случај, Тактичарот е толку фокусиран да го пронајде “правилното” решение што таа/тој не се движат напред. Тактичарот знае дека постои вистински одговор па таа/тој сакаат да го пронајдат. Тактичарот сака светот да има смисол.

Тактичарот може да се однесува како навигатор, играч на шах или инвеститор.

Предности

Тактичарите вообичаено ги ценат планирањето, прецизноста, инвестицијата, сигурноста, логиката, интелигенцијата, мудроста.

Мешани Профили

Рационален кон средината: Треба да научиш дека луѓето не се САМО рационалност (види Мудрец).

Проценлив кон средината: Можеби бараш да бидеш повеќе адаптабилен/иновативен (види Пронаоѓач).

Идеалист кон средината: Можеби треба да работиш на тоа да станеш попрактичен / оперативен (види Научник).

За Тактичари кои работат со други

Запаметете дека другите може да ве гледаат како перфекционист. Може да имате прецизност, но не навлегувајте во парализа-со-анализа.

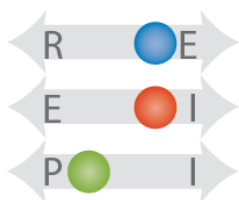
Додека вие преферирате да ги избегнувате емоциите, запамтете дека стратегијата е добра само ако луѓето можат да ја пренесат – емоцијата е клуч за ова.

Совети За Други Луѓе Кои Работат Со Тактичар

- Тактичарите имаат потреба да го разберат нештото. Ако ги притискаш да се менуваат набрзина, нивната потреба за прецизност ќе им застане на патот.
- Во врска, не барајте од нив да погодуваат, дајте им информации и помогнете им да видат зошто вашите чувства се важни.
- Тактичарот ќе биде отворен кон промена ако придобивките се јасни и поврзани со идеја. Фокусирајте се на вредности на долга стаза.
- Тактичарот е мотивиран со идејата и со иднината. Помогнете и/му да ја поврзе сегашната реалност и конкретните дејства со планираниот исход.

Профил: Суперхерој

Преглед



Суперхеројот може да направи се. Креативен, динамичен, енергетичен и практичен, Суперхеројот ќе рече “да” и подоцна ќе смисли како ќе го спроведи нештото. Суперхероите се грижат за другите (некогаш се жртвуваат за да го постигнат тоа). Тие се извор на енергија и се забавни – и некогаш исцрпувачки.

Суперхеројот може да се однесува како организатор на забави, поттикнувач, сојузник, помошник, дури и барач на забава.

Предности

Суперхероите вообичаено ја ценат креативноста, забавата, врските, иновацијата, практичноста и достигнувањето.

Мешани Профили

Емоционален кон средината: Можеш да додадеш логика кон твојата грижа (види Спасител).

Иновативен кон средината: Можеби си повеќе заштитнички настроен од други Суперхерои (види Заштитник).

Практичен кон средината: Можеби ги балансираш моменталните потреби со визија што е на долги стази (види Визионер).

За Суперхерои кои работат со други

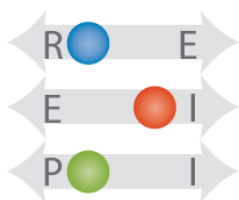
Другите може да речат дека се движите премногу брзо, скокоте во правењето и некогаш поправате или спасувате. Запамтете да ги оставите другите да ги водат своите битки, не на се му треба решение. Може да се стремите да ги потцените ризиците и другите може да речат дека не ја гледате главната поента / на долги стази. Научете да ги цените повеќето перспективи: побрзо и подобро. Креативно и практично.

Совети За Други Луѓе Кои Работат Со Суперхерој

- Суперхероите го создаваат своето чувство за вредност грижејќи се за луѓето и нивните проблеми. Дури и кога не сакате или немате потреба од помош, тие можеби ќе имаат потреба да помогнат – па најдете начин да го дозволите тоа.
- Ако пробате да го успорите Суперхеројот премногу, или да побарате од него да биде конвенционален, ќе изгуби трпение. Ако сакате да биде повеќе внимателен или трпелив, помогнете му да свати како ова всушност ќе му го реши проблемот.
- Подобро отколку абстрактното и “главната поента” Суперхеројот е повеќе загрижен со овде–и–сега и со помагање на луѓето. Така да, кога комуницира, се фокусира на потребите на луѓето, поволни прилики и практични дејства. Користете вистински примери/приказни за луѓето.

Профил: Спасител

Преглед



Кога сакате нештото да биде направено, повикајте го Спасителот. Тие се ориентирани кон акција, решаваат практични проблеми кои нештото ќе го разберат. Спасителот може да собори луѓе и/или да ги прекрши правилата патем, но работата е завршена.

Спасителот може да настапува како решавач на проблеми, воин, архитект, продуцент или извршител.

Предности

Спасителот може да цени ефикасност, иновативност, резултати, акција, навременост, јасност.

Мешани Профили

Рационален кон средината: Може да научите дека луѓето не се САМО рационални (види Суперхерој).

Иновативен кон средината: Балансираат меѓу поволна прилика и ризик (види Научник).

Практичен кон средината: Може да гледате кон решенија кои се на подолги стази (види Пронаоѓач).

За Спасители кои работат со други

Успорете и пуштете други во процесот – освен ако не е навистина итно, не дозволувајте вашето чувство за итност да ги забрза другите. Тренирајте трпеливост со тие кои сакаат да зборуваат за “чувствителни работи” – на крајот, ќе добиете подобри резултати на тој начин.

Може да имате проблеми со луѓе кои се внимателни – запомнете дека тие може да ви помогнат да избегнете штетни ризици, особено кога станува збор за луѓе и емоции.

Совети За Други Луѓе Кои Работат Со Спасител

- Не барај од Спасител помош освен ако навистина сакаш решение. Ако само сакаш да “зборуваш за тоа” или сакаш “само да те ислуша” осигурај се дека тоа е јасно од почеток.
- Спасителите вообичаено се фокусираат на задачи, не на емоции. Ако таа/тој не посветуваат внимание на твоите чувства, дај до знаење зошто чувствата се важни во смисол на самата поента (не само да се “биде фин” туку да се биде поефективен).
- Спасителите сакаат да се движат брзо и иновативно. Ако сакате да подзапрат, почнете со практичните причини тогаш упатете се кон главната идеја. Направете мапа, не поема.

Профил: Мудрец

Преглед



Мудрецот е заинтересиран за луѓето и за главната идеја. Во краен случај, Мудрецот е полн непрактични совети – големи одговори без пат кон напред. Мудреците се грижат за “големите прашања” како што се значењето на животот и преферираат прво да разгледаат па потоа да делуваат.

Мудрецот може да делува како идеалист, поет, заштитник, советник или мечтател.

Предности

Мудреците обично ја ценат мудроста, луѓето, сигурноста, хармонијата, рефлексивноста, студијата, набљудувањето.

Мешани Профили

Емоционален кон средината: Може да се движите кон фокусиран пристап од повеќе решенија (види Тактичар).

Проценлив кон средината: Станувате поголеми уживатели на ризик (види Визионер).

Идеалистичен кон средината: Може да бидете повеќе ориентиран кон дејствување од други Мудреци (види Заштитник).

За Мудреци кои работат со други

Може да имаш јасна слика за голема идеја која им е важна на луѓето, но тие нема да слушаат ако не превземиш ризик – и најдиш начини како да ги спроведиш твоите идеи. Запамти дека растењето за тебе и за другите, бара ризикување. Држи се до твоите големи идеи додека истовремено ги уживаш страста и енергијата на делувањето сега-и-овде.

Совети За Други Луѓе Кои Работат Со Мудрец

- Мудреците се фокусирани на врските и “големите идеи” – тие може да не сакаат да слушнат за твоите идеи како да се делува и да се направи промена освен ако можеш да им покажеш како овие дејства се движат во правец на кој вреди да се потрожи времето.
- Мудреците не се луѓе кои превземаат ризик. Ако сакате да воведат новини кај себе или да се променат, направете да ситуацијата се базира на емоција и човечко искуство (не да биде базирана на информации и практичност).
- Мудрецот не е веројатно да биде заинтересиран за конкретни детали, затоа започнете приказна почнувајќи со главниот мотив и долго траење. Метафори, слики и чувство за главниот мотив на долги стази може да ви помогне да комуницирате со Мудрецот.

Трите бои

Дали забележавте дека на вашиот Краток Ментален Профил, трите “меурчиња” се три различни бои? Овие бои се поклопуваат со моделот за Емоционална Интелигенција на Six Seconds од три чекори – процес за претварање на емоционалната интелигенција на дело.

! Емоционалната интелигенција е да се биде паметен со чувства. Постојат тон достапни информации за ова на www.6seconds.org. Луѓето со поголема емоционална интелигенција, или ЕИ, вештини, имаат подобри врски, донесуваат подобри одлуки, се поефективни, здрави и влијателни и имаат поквалитетен живот. Одлично! Па како да го постигнете тоа?

Six Seconds создаде едноставен модел во три чекори, и тоа:

1. Познавај се Себеси

Јасно гледаш што чувствуваш и правиш. Емоциите се податоци и овие компетенции ти дозволуваат да прецизно ја собереш таа информација.

2. Одбери се Себеси

Го правиш она што го мислиш. Наместо да реагираш “со автопилот” овие компетенции ти дозволуваат да реагираш проактивно.

3. Давај се Себеси

Го правиш нештото со причина. Овие компетенции ти дозволуваат да ја спроведиш својата визија и мисија во твоите дневни постапки така што свесно ќе водиш и со полн интегритет.



Трите бои на Краткиот Ментален Профил се поврзани со овие три чекори. За да ги направиш овие чекори, помага тоа да го **балансираш** твојот профил. На пример, во “Фокус” ако си многу на РАЦИОНАЛНИОТ крај, можеби не се Знаеш Себеси добро бидејќи можеби ти фалат емоционални податоци.

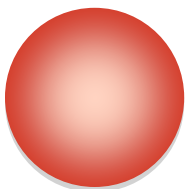
Големината на “Меурчињата”

Можеби ги забележавте сверите или “меурчињата” на вашиот графикон се со три димензии. Ова покажува која од овие три скалила се најголемиот водич за тебе.



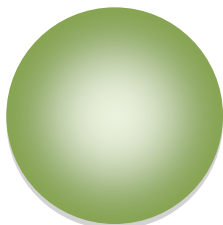
Ако “Фокус” е најмал, можеби ќе сакате да вежбате да набљудувате повнимателно. Емоциите содржат важни информации.

Ако е најголем, најверојатно имате многу податоци.



Ако “Одлуки” е најмал, можеби ќе треба да посветите повеќе време и енергија во проценка и создавањето на опции. Емоциите се сигнали за ризици и можности.

Ако е најголем, најверојатно имате сила во оваа област.



Ако “Водич” е најмал, може да се најдете себеси без многу енергија – емоциите се одличен извор на мотивација.

Ако е најголем, најверојатно имате многу енергија.

Користење на стилот на вашиот мозок

Овде се три сугестии за користење на вашиот Краток Ментален Профил:

1

Ризици и Можности

Како што прочитавте на страните 9–16, постојат придобивки од секој ментален стил. Како на пример, Спасителот е одличен во завршување на работите.

Кои се трите придобивки од вашиот ментален стил? Што сакате во врска со вашиот сопствен ментален стил?

- 1.
- 2.
- 3.

Истовремено, постојат ризици за секој ментален стил. Овие често се поврзани со придобивките. Исто како што Спасителот ги завршува своите обврски, таа или тој може да се стремат да ги игнорираат или повредуваат луѓето во самиот процес. Кои се трите “проблеми” или ризици кои ги гледаш во сопствениот стил?

- 1.
- 2.
- 3.

Можеш ли да идентификуваш кога постојат некои ситуации или моменти кога добиваш повеќе од бенефитите? Или оние моменти кога добиваш повеќе од чинењето на истите?

Самотот тоа што си свесен за чинењето и бенефитите на истите може да ти помогне да избегниш да ја платиш цената за истите. Но дури и подобро, можеш ли да смислиш некои специфични дејствија кои можес да ги направиш за да се заштитиш себеси и другите од цената за тоа – и да ги зголемиш бенефитите?



2 Работење со Стилите на Другите.

Натерајте ги вашите пријатели, членови на семејството и колеги да ги направат своите Кратки Ментални Профили. Тогаш, направете табела од Кратките Профили на сите личности, поединечно:

Име	Научник	Визионер	Пронаоѓач	Заштитник	Тактичар	Суперхерој	Спасител	Мудрец

Колку многу од секој стил имаш во групата? Кои стилови ја имаат контекстуалната моќ (на пример, тим менаџерот)? Какво влијание носи секој стил на групата?

Дали има доминација од Когнитивните над Емоционалните стилови? Проценливо наспроти иновативно? Практично наспроти Идеалистично? Има ли некакви “дупки” во групата?

Едноставното признавање дека имате сличности и разлики во вашите стилови може да помогне да се создаде взаемен респект и разбирање. Оваа вежба исто така може да ви даде увид во некои аспекти од вашата врска. Може да биде од голема помош да имате заеднички речник за да разговарате за овие динамики на врските.

Конечно, разгледај ги “Советите од Другите” на страна 9–16. Овие совети даваат некои идеи за ефективното работење со секој стил. Дискутирајте за советите. Дали Научниците во вашата група се согласуваат со овој совет да работат со нив? Кои поенти се најважни за нив? Итн. Како може да работите заедно и поефективно преку мешање на вашите ментални стилови?

3

Проценки и Можности.

На вашиот Краток Ментален Профил, под делот за Профилот, ќе видите две кутии кои покажуваат на можностите и проценките. Кога ќе погледнеш на SEI одмерувањата, всушност имаше два прашалници: Еден за емоционална интелигенција (употребен за да се идентификува вашиот ментален стил), другиот за вашиот моментален “Фактор на успех”, поточно:

Фактор Успех	Дефиниција
Ефективност	Капацитет да се генерираат резултати
Врски	Капацитет да се изградат и одржат мрежи
Здравје	Капацитет да се одржи оптимална енергија и функционирање
Квалитет на живот	Капацитет да се одржи баланс и сатисфакција
Влијание	Капацитет да се мотивираат и вклучат другите
Донесување на одлуки	Капацитет да се одберат најефективните опции

Во нашите истражувања, ние заклучивме дека резултатите од SEI предвидуваат 55–60% од варијациите на овие фактори за успех. За вас, тоа значи дека вашиот ментален стил може да направи голем придонес кон Проценките и Можностите во вашиот профил. Заради тоа, еве ви две клучни прашања за да ги земите во предвид:

Постојат ли начини каде вашиот ментален стил го поткопува вашиот успех со овие проценки и можности?

Како можеш да ги искористиш силните страни на твојот ментален стил за да ги вградиш во своите проценки и можности?

Што е следно?

Користете го овој водич за да научите повеќе за вашиот ментален стил. Потоа, прегледајте ги препораките на претходните страници.

Спремни сте да одите натаму? Еве ви три финални препораки:

1

Читајте Повеќе За Емоции

Six Seconds – The Emotional Intelligence Network – има многу активна веб страница со стотици статии за емоциите и емоционалната интелигенција. Почнете да читате! www.6seconds.org/articles

2

Социјализирајте се

Ние имаме активни групи на Facebook и LinkedIn (исто така и на Twitter и YouTube каналот). Одете на www.6seconds.org и слезете до дното на страната. Конектирајте се!

3

Одете подлабоко.

Краткиот Ментален Профил е само еден од многуте извештаи достапни на SEI. На крајот на вашиот профил е името и е-маилот на ЕИ Професионалец кого можете да го контактирате за повеќе детали. Инвестирајте во еден-на-еден коучинг сесиите со длабински пристап на SEI извештај за персонализиран, моќен повратен одговор и поддршка да идентификување на твоите наредни чекори

Белешки



Водичот за кратката ментална интерпретација овозможува запознавање со менталните стилови и осумте стилови во Краткиот Ментален Профил.

Менталниот заклучок е еден од шесте алатки на Six Seconds Emotional Intelligence (SEI):

www.6seconds.org/tools/sei

Менталниот заклучок е дел од SEI алатките.

За да навлезеш во-длабина со ЕИ, стани *SEI сертифициран ЕИ стручњак* и навлези во целост:

SEI извештај за силните страни

SEI извештај за развој

SEI извештај за лидерство

SEI водич за развој на лидери

SEI групи / споредба на групни извештаи

SEI–Младинска верзија

SEI 360

www.6seconds.org/certification

