SEI EMOTIONAL INTELLIGENCE ASSESSMENT

Beyin Yetenek Yorumlama Kılavuzu

Geleceğin önemli yetkinlikleri için beyninizin yeteneklerini ortaya çıkarmaya yönelik iç görü.

by Joshua Freedman & the SEI Takımı

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

En Önemli Üç Soru

1 Beyin Uygulaması nedir?

Beyninizin çeşitli yetenekleri vardır. Burada biz akıllı telefon uygulaması benzetmesini kullanıyoruz: bir Beyin Uygulaması, beyniniz için bir araç gibidir.
Beyninizin önemli yetenekleri nelerdir? Bunları tam olarak kullanıyor musunuz?

Sayfa 3-4te uygulamalara dair daha fazla bilgi alabilirsiniz.

2 Bu bilgi ile **neler yapabilirim**?

BYP'niz sizin en üst 6 "Beyin Uygulamanızı" gösterir. Bu altı güçlü unsuru daha fazla ve etkin şekilde kullanırsanız performansınızı arttıracaksınız. Ayrıca diğer Uygulamaları da geliştirebilirsiniz.

Detaylar ve ipuçları konusunda sayfa 5-10a bakınız.

3 Nasıl daha fazla **ilerleyebilirim**?

Farkındalık yeterli değildir. Değişimi yaratmak için, eyleme ihtiyacımız var.

İlave öneriler için sayfa 12-13e bakınız.

SEI Beyin Yetenek Profilinizi aldınız mı? Bu rehberi, profili daha fazla anlamak ve Beyninizin Yeteneklerini nasıl geliştireceğinizi öğrenmek için kullanabilirsiniz!

"**Beyin Uygulamaları**": önemli bir yeteneği uygulama becerisidir.
Beyninizin tam kapasitesini kullanıyor musunuz?

Beyin Yetenek Profili, "Beyin Özet Profili" içeriği hakkında daha detaylı bilgiler verir.

Beynin Tarzı aşağıdakileri tespit eder.

Odak: Rasyonel ⌦ Duygusal

Kararlar:
Değerlendiren ⌦ Yenilikçi

Motivasyon:
Pratik ⌦ İdealist

Beynin Tarzı konusunda daha fazla bilgi için bakınız.

http://6sec.org/bbigtr

Genel Bilgiler

Dünyanın her yanından 60,000'inin üzerinde Duygusal Zeka değerlendirmesinden oluşan bir veri tabanı ile başladık. Yaklaşık 500 liderin geri bildirim analizlerini ekledik ve daha sonra da değişim konusunda 20 uzmandan oluşan bir panelden görüşler aldık *(daha fazla bilgi için bakınız sayfa 11)*. Sonuç:

Geleceği yaratmak için 18 önemli yetenek.

18 "Beyin Uygulaması", pozitif değişim yaratmak için özgün ve güçlü yetenekleri tanımlar. Araştırmalarla sağlamlaşan bu yetenekler karmaşık dönemlerde, işte, okulda, yaşamda gelişim için gereklidir.

"Beyin Uygulamaları" genelde davranış değildirler, kullanabildiğiniz yetenekleri tanımlarlar.

Bugün hangi Beyin Uygulamalarını kullanıyorsunuz?

Beyin Uygulamaları

"Uygulama" yetenekleri tanımlayan bir benzetmedir. Beyniniz neyi yapmayı seviyor?

Beyniniz için hangi işlevler kolay ve sorunsuz?

18 Uygulama

Yetenekler üç Beyin Tarzı ölçeği etrafında oluşturulmuştur. Altı alt küme vardır.

Odak:

Mantık, Veri

Uygulama	Özellikleri
Veri Madenciliği	Önemli bilgiyi incelemek için filtrelemek.
Modelleme	Mantıksal olasılıkları belirlemek.
Önceliklendirme	Olası yolları görmek ve derecelendirmek.

İnsan, Duygular

Uygulama	Özellikleri
Bağlantı	Başkalarının duygularını algılamak ve yansıtmak.
Duygusal İç görü	İnsanları ve insani dinamikleri anlamak.
İş birliği	İnsanlar arasında uyum yaratmak.

Kararlar:

Riski azaltma

Uygulama	Özellikleri
Derin Düşünme	Değerlendirmek için ara vermek.
Uyumluluk	Çoklu bakış açılarını kabul etmek.
Eleştirel düşünce	Değerlendirmek, incelemek ve planlamak.

Fırsat arttırma

Uygulama	Özellikleri
Yılmazlık	Düşse de kalkmak.
Risk Toleransı	Bilinmeyen potansiyeli kabul etmek.
İmgeleme	Bilinmeyeni görmek.

Motivasyon:

Şimdiki Zaman, Pratik

Uygulama	Özellikleri
Proaktiflik	İç motivasyon ile hareket etmek.
Kararlılık	Neyin önemli olduğu konusunda dikkat sağlamak.

Gelecek, idealist

Uygulama	Özellikleri
Vizyon	Uzun vadeli anlamı görmek.
Tasarım	Yeni potansiyel yaratmak için dikkati arttırmak.

Uygulamaların Keşfi

Odak: Rasyonel

Bu üç yetenek insanların, rasyonel verileri etkin ve verimli bir şekilde işlemesine olanak verir.

- **Veri madenciliği**: Neyin önemli olduğunu anlamak için, ipuçlarını toplarsınız, bağlam içindeki kalıpları görürsünüz ve önemli olmayanları kapsam dışında bırakırsınız.
- **Modelleme**: Olası yolları görmek için, mevcut verilerden olasılıkları belirlersiniz.
- **Önceliklendirme**: Neyin önemli olduğuna karar vermek için, seçenekleri değerlendirirsiniz ve kısıtlamalara karşı en iyi sonuçları göz önünde bulundurursunuz.

Gelişim

Bu alanlardaki yetenekleri daha fazla geliştirmek için ipuçları:

- **Dinginlik**. Yavaşlayın. Detayları ve nelerin uygun olup olmadığını fark edin.
- **Sorun**. Varsayımlarınızı sorgulayın, başkalarını sorgulayın. Bunun anlamı nedir? Ne oldu? Neden?
- **Bulmacalar**. Herhangi bir durumu bulmaca olarak kabul edin. Ne, nereye uygundur? Bölüm A ile Bölüm B'nin ilişkisi nasıldır? Bağlantıları görerek alıştırmalar yapın.
- **Bilgi ile besleme**. Beyninize yeterli rasyonel/bilişsel veri iletiyor musunuz? Varsayımları nasıl test edebilir, daha fazla bakış açısıbelirleyebilirsiniz?
- **+ D Verileri**. Rasyonel tarafı kullanmak daha rahat/etkin olduğu için duygusal verileri göz ardı mı ediyorsunuz? Analizlerinizi kendi kendinize uygulayın ve kendinizin ve başkalarının duygularının mantığına uyumlanın.
- **KF**: Bir Duygusal Zeka yetkinliği olan "Kalıplarını Fark etmek" insanların bu alanı geliştirmesine yardımcı olur.

Odak: Duygusal

Bağlantı

Duygusal İç görü

İş birliği

Bu üç yetenek insanların duygusal verileri etkin ve verimli bir biçimde kullanmasına imkân verir.

- **Bağlantı**: Uyum sağlamak için, kendinizi açarsınız, diğerlerinin duygularını yansıtır ve insan "ağ (wi-fi)"ına bağlanırsınız.
- **Duygusal İç görü**: Başkalarını ve onlarla ilişkilerinizi anlamak için, onların duygularını fark eder ve bu verileri anlamlandırırsınız.
- **İş birliği**: Etkin ilişkiler kurmak için, çeşitli ihtiyaçları dengelersiniz ve insanların birbirleriyle uyumlu hale gelmeleri için doğru duyguları yaratırsınız.

Gelişim:

Bu yekinlikleri güçlendirmek için ipuçları:

- **Sössüz mesajlar.** İnsanlar vücut dilleri ve ses tonlarıyla daima duygusal mesajlar vermektedirler. Kelimelerin ardında veya altında neler yatıyor?
- **Akıllı Hissetmek**. Duyguların aslında değerli bilgiler veren sinyaller olduğu kavramını deneyimleyin.
- **Yansıtmak**. Bir ipucunu fark etmek, samimi ve meraklı bir şekilde şunu s o r u n, "hissediyor musunuz?" veya " mu demek istiyorsunuz"?
- **Kanıt**. Bazen toplumun varsayımları bizi duygusal verilerin değerini azaltmaya zorlar. Beyninize yeterli duygusal bilgi veriyor musunuz ve bu iç görüye değer veriyor musunuz?
- **1 Beyin**. Rasyonel verilerin de değerli olduğunu unutmayın. Kendinizle uyumunuzu sürdürün ve bilişsel sinyallerle ilgilenme konusunda daha dikkatli olun.
- **EG**. Bir Duygusal Zeka yeteneği olan "Empati Geliştirmek", insanlara bu alanı geliştirmede yardımcı olur.

Kararlar: Değerlendiren

Bu üç yetenek, riskin değerlendirilmesi, analizi ve koruması konularında yardımcı olur.

- **Derin Düşünme:** Açıklığı arttırmak için, durur, geriye bir adım atıp bakar ve değerlendirirsiniz.
- **Uyumluluk**: Bakış açınızı değiştirmek için, değerlendirir ve kendi ekseniniz etrafında dönerek yeni anlayışınıza yönelik fikirlerinizi değiştirirsiniz.
- **Eleştirel Düşünme**: Belirsizlikten anlam çıkarabilmek için, değerlendirip, adapte eder ve daha sonra iç görülerinizi uzun vadeye göre uygularsınız.

Gelişim:

Bu "Uygulamaları" geliştirmek için ipuçları:

- **Dengeli Denklemler**. Kararlarda eksiler ve artıları tartarak deneyler yapın, hem rasyonel hem de duygusal faktörleri değerlendirin.
- **Altı saniye bekleme**. Yanıt vermeden önce (sözel olarak veya eylem olarak), "Bu en iyi seçenek mi?" sorusu için bir an yaratmayı deneyimleyin.
- **Üç Seçenek Daha**. Bir karar alırken, en az üç seçenek belirleyin. Eğer hiçbiri ideal değilse, üç tane daha belirleyin. Daha sonra da en iyiyi (veya "kötünün iyisini") seçin.
- **Beyin alanı**. Beyninize, duraksayıp değerlendirme yapması için yeterli fırsatı veriyor musunuz?
- **Kendiliğinden Oluşan Hareketler**. Bazen eyleme geçmekten daha rahat olduğu için mi değerlendiriyorsunuz? Stratejik düşünmeyi kendiniz için uygulayın ve daha fazla anlık davranmanın size fayda sağlayabileceği zamanlar olup olmadığına bakınız.
- **SOD**. "Sonuç Odaklı Düşünmek" Duygusal Zeka yetkinliği, bu Uygulamaların etkin kullanımını destekler.

Kararlar: Yenilikçi

Bu üç yetenek olanakların görülmesi ve yaratılmasında yardımcı olur.

- **Yılmazlık**: Engellerin üstesinden gelmek için, fırsatları belirler ve çözümleri üstlenirsiniz.
- **Risk Toleransı**: Karmaşıklığı ele almak için, gelecek potansiyeline odaklanırsınız ve duygusal enerjinizin sorumluluğunu alırsınız.
- **İmgeleme**: Bilinmeyeni gözünüzün önüne getirmek ve canlandırmak için, duygusal açıklığı, zihinsel berraklık ile bir araya getirirsiniz.

Gelişim:

Daha çevik, enerjik ve uyumlu olmak için, aşağıdakileri deneyin:

- **Bungee-jumping.** Her durumda, olumlu ve olumsuz yönler mevcuttur. Her birinden 6 tane tespit edin.
- **İçinizdeki denge**. Kendinize şu soruyu sormayı deneyin, "Dengeli, sakin, pozitif biri sonraki adımda ne yapardı?"
- **Alanlar**. Her durumda, endişe alanınızda (neye değer verdiğiniz ile ilgili) ve etki alanınızda (neleri değiştirebileceğiniz ile ilgili) bazı içerikler vardır. Her birine hangilerinin uyduğunu belirleme pratiğini yapın ve etki alanınızda eyleme geçmeye odaklanın (ve bunun dışındaki problemleri boş verin).
- **Beyin esnekliği**. Beyninize esneme, sıçrama, oynama, keşfetme özgürlüğünü veriyor musunuz?
- **Risk Hesaplama**. Bazen çok hızlı gidiyor veya riskleri göz ardı mı ediyorsunuz? Bu heyecanlı olabilir; ancak bu odağınızı -belirli bir dikkatle fırsat üzerinde tutmanıza yardımcı olacak mı?
- **İE.** Bu alt kümeyi güçlendirmek için, "İyimserliği Deneyimlemek" Duygusal Zeka yetkinliğini arttırın.

Motivasyon: Pratik

Bu üç yetenek eyleme geçmeye, enerjinin oluşturulmasına ve sonuçların ortaya çıkmasına yardımcı olur.

- **Proaktiflik**: Sorunları ortaya çıkmadan önce ele almak için, başkalarını beklemezsiniz, iç motivasyonunuzu kullanırsınız.
- **Kararlılık**: Neyin önemli olduğuna dair açıklık sağlamak için, içinizdeki motivasyonu uzun vadeli vizyonunuzla birleştirin.
- **Problem Çözme**: Çabuk sonuç almak için, hem bugün hem geleceğe odaklanırsınız ve harekete geçecek duygusal enerjiyi yaratırsınız.

Gelişim:
Daha enerjik olmak ve eyleme yönelik harekete geçme konusunda ipuçları:

- **Ateşleyici**. Sizi ve diğerlerini heyecanladıran ve size her durumunda ilham veren altı unsur nedir? Bunları arayıp bulunuz.
- **Dalgalar**. Bir durum veya görevden hangi pozitif faydalar elde edilebilir? Bunları nasıl vurgulayabilirsiniz?
- **Bir arkadaşınıza telefon edin**. Başkalarının size yardım etmek için beklediklerini bilseydiniz, hangi eylemi seçerdiniz? Hangi riski alabilirdiniz?
- **Yürüyün**. "Mükemmel sonucu" beklemeyin, beyninize enerji saçma ve harekete geçmek için yollar bulmaizni verin. Daha sonra daha rafine hale getirmek için yineleyin.
- **Bir Kez Ölçün**. Bazen tartışıp değerlendirmek yerine, daha güçlü/rahat/etkin olduğundan dolayı "eyleme" geçmeyi mi arzuluyorsunuz? Anlık hedeflerle uzun vadeli fırsatları dengeliyor musunuz?
- **İMB**. Bu kümede daha güçlü olmak için, "İçsel Motivasyonuna Bağlanmak" Duygusal ≠Zeka yetkinliğine odaklanın.

Motivasyon: İdealist

Bu üç yetenek geleceği görmek ve yaratmak için yardım eder.

- **Vizyon**: Neyin önemli olduğunu bilmek için, "Kutup Yıldızı" gibi değerlerinize bağlı kalırsınız.
- **Tasarım**: Yönünüzü netleştirmek için, hem uzun vadeyi hem de mevcut gerçekliği göz önünde bulundurursunuz.
- **Girişimcilik**: Vizyona giden bir yol oluşturmak için, geleceği görürsünüz ve bugün ona giden yolda adımlar atmak için enerjiyi kendinizde bulursunuz.

Gelişim:

Geleceği daha etkin şekilde görmek ve şekillendirmek için, bunları deneyin:

- **Araç Arka Yazısı**. Eğer 10 milyon insan sizden önemli bir mesaj alacak veya fikrinizi duyacak olsalardı, bu ne olurdu?
- **ABC Planı**. Hem duygusal hem de analitik verileri göz önünde bulundurduğunuzda, neredesiniz (A noktası), nereye gitmek istiyorsunuz (B noktası), ve içinde bulunduğunuz koşullar/şartlar nelerdir (C)? İleriye giden en güçlü yol nedir?
- **Mihenk Taşı.** "Başarının kriterleri nelerdir?", değerlendirin. Özellikle diğerleriyle kararlar alırken, mevcut sürenin %50'sini paylaşılan hedefleri tanımlayarak geçirin.
- **İmgeleyin**. Bazen "acil" olanlara öylesine takılıp kalırız ki "önemli" olanları göz ardı ederiz. Beyninizin uzun vadeye odaklanmasına ve vizyonunuzu odağa almasına izin veriyor musunuz? İleriye baktığınızda, bir hikaye anlatabilir misiniz veya bir resmi çizebilir ya da onu zihninizde görebilir misiniz?
- **Ayaklarınız yere bassın**. Bu yetenekleri çok fazla mı kullanıyorsunuz? Aktif bir vizyondan ziyade bir "hayal"iniz mi var? Pragmatik eylemler ile uzun vadeli idealleri dengeliyor musunuz?
- **AHY**. Bu kümede gücünüzü daha da artırmak için, "Asil Hedeflerine Yönelmek" Duygusal Zeka yetkinliğini geliştirin.

Araştırmayla ilgili diğer detaylar

18 Yetenek

Bu 18'e nasıl karar verdik? Six Seconds çeşitli değerlendirme araçları yayınlar. Odak, Kararlar ve Motivasyon altında altı "küme" modelini oluşturmak için dünyanın her yanından 60,000 kişinin sonuçlarına baktık. Bu verilere dayanarak, BYP'nin bir pilot versiyonunu geliştirdik ve bunu yüzlerce profesyonelle test ettik. Modeli daha da rafine hale getirmek için, tasarım sürecimizin tekrarlarını yaptık.

Önemli bir adım ise, satır satır yüksek performanslı puanlar alan liderlere verilen yüzlerce yorumun okunmasıydı. Bu liderleri etkin kılan neydi? Daha sonra bu metinsel analizleri, liderlerin Duygusal Zeka sonuçları ile ilişkilendirdik.

Modeli daha da rafine hale getirmek için, misyonu "Gelecekteki Değişim Mimarlarının Eğitilmesi" olan Six Seconds "lab."- Synapse Okulunun metodolojisini inceledik. Değişim Mimarları için gereken anahtar sonuçları tespit ettik ve bunları modele bağladık. Aynı şeyi önemli yazarların tespit ettiği önemli yetkinlikler ile de yaptık, mesela Tony Wagner'ın *Yenilikçileri Eğitmek* adlı eseri.

Son olarak, "değişimle" ilgili uzmanlardan meydana gelen bir paneli kullandık. Bu panelde, iş hayatı, eğitim ve yaşam alanlarında~~n~~ önemli yetkinlikleri ve ilgili davranışları değerlendiren Six Seconds Duygusal Zeka Ağı'ndan uzmanlar vardı. Böylece, araştırma, test, araştırma geçerliliği ve netleştirme noktalarında pek çok aşamadan sonra, mevcut Beyin Yeteneği Profili, bilimsel ve gerçek dünya kanıtlarının bir karışımını sunar hale geldi.

Not

Nöroplastisite prensibi nedeniyle, beynin tüm yaşam boyunca kendisini değiştirdiğini biliyoruz. Diğer değerlendirme profilleri bireyin bir miktar sabit bir görünümünü sunarken, BYP, Duygusal Zeka öğrenilebilir yetkinliklerine dayanmaktadır–yani eğer yeteneklerinizi güçlendirmek isterseniz, bunu yapabilirsiniz!
Unutmayın, bir "Beyin Uygulaması" davranış değil yetenek ile ilgilidir. Bu skorlar beyninizin nasıl işlev yaptığı ve yeteneklerinizi nasıl bütünüyle kullanacağınıza dair fırsatlara ilişkin iç görüler sunar.

Beyin Yeteneği Profilinizin Kullanımı

Son üç öneri

1 Değerlendirin

BYP, kendi kendini değerlendirmeye bağlıdır. Sonuçları onaylamak veya reddetmek için hangi kanıtlarınız mevcut?

"İmzanızı" göz önünde bulundurun. Sizi farklı kılan nedir? Bu imzada Beyin Uygulamalarınızı görebiliyor musunuz? Değilse, ya uygulamalar yanlıştır, ya da bu yetenekleri kullanmıyorsunuzdur.

Kariyer ve yaşam hedefleriniz göz önünde bulundurulduğunda, hangi Uygulamalar sizin için uygun? Örneğin, gerçek takımların lideri olmayı amaçlıyorsanız, İş birliği ve Girişimcilik gibi Uygulamalara sahip olmak önemli midir?

2 İndirin ve Çalıştırın

Duygusal Zeka yetkinliğinizi geliştirerek "indirmeniz" gereken herhangi bir Beyin Uygulaması mevcut mudur?

Sahibi olduğunuz yetenekleri ne oranda kullanıyorsunuz?

Bir akıllı telefonun pratik fonksiyonlarını anımsamanız açısından, Uygulamalar örneğini kullanıyoruz. Bir bilgisayar uygulamasını değerli kılmak için, onu indirmeniz ve kullanmanız gerekir. Sizce BYP'nize göre sahip olduğunuz ama tam olarak kullanmadığınız herhangi bir Beyin Uygulaması var mı?

Sizin için gelişim yönünden önemli olabilecek Beyin Uygulamaları var mıdır?

3 Daha derine inin

Beyin profilleri size yeteneklerinizi keşfetme ve oluşturma süreçlerinizde yardımcı olacak başlangıç noktalarıdır. Daha da ilerlemeye hazır olduğunuzda, size üç önerimiz var:

Six Seconds – Duygusal Zeka Ağı – duygular ve Duygusal Zeka hakkında yüzlerce makale olan çok aktif bir web sitesine sahiptir. Okumaya başlayınız! https://www.hayatinritmi.com.tr/tr/is-yasaminda-duygusal-zeka,125

EQ.org Duygusal Zeka öğrenme topluluğudur. Ücretli üye olarak; çok geniş kaynaklar ve insanlardan oluşan kütüphanemize ulaşın ve paylaşarak öğrenebileceğiniz projelerimize katılın.

Facebook ve LinkedIN'de (ayrıca Twitter ve YouTube kanalı) aktif gruplarımız bulunmaktadır. https://www.hayatinritmi.com.tr/?p=pdfin&id=6 adresine gidin ve bize katılın!

Beyin Yetenek Profili SEI'den gelen birçok rapordan sadece biridir. Profilinizin alt kısmında, daha fazlası için bağlantı kurabileceğiniz Duygusal Zeka Uygulayıcınızın adı ve email adresi bulunmaktadır. Kişiselleştirilmiş, güçlü yorum ve uzman destek için derinlemesine bir SEI raporuyla birlikte bire-bir koçluk hizmetine yatırım yapınız ve Beyin Yeteneklerinizi en iyi şekilde kullanmak için bir plan oluşturun!

Beyin Yetenek Kılavuzu, BYP ve Beyin Uygulamalarına bir giriş sunar.

BYP, Six Seconds Duygusal Zeka (SEI) araçlarından biridir:

www.6seconds.org/tools/sei