

Modello Six Seconds

Il Modello Six Seconds trasforma in pratica la teoria sull'EQ fornendoti un supporto per la tua vita personale e professionale.

L'Intelligenza Emotiva è la capacità di unire pensiero ed emozioni per prendere decisioni ottimali, fornendo un elemento chiave per relazionarti al meglio con te stesso e con gli altri. Allo scopo di fornire un modo semplice e pratico per allenare l'intelligenza emotiva, Six Seconds, nel 1997, ha sviluppato un modello con un processo in tre parti, un piano di azione per utilizzare l'intelligenza emotiva nella vita quotidiana. Questo modello di EQ-in-Azione mette il focus su **tre importanti obiettivi target**: essere più consapevole (accorgersi di cosa fai), più intenzionale (fare quello che intendi davvero), e più strategico e mirato verso uno scopo (agire secondo una ragione).

Self Awareness (Know Yourself)

Essere consapevoli di cosa si prova e come si agisce. Le emozioni sono informazioni, e queste competenze ti consentono di raccogliere in modo accurato ed efficace.

Self Management (Choose Yourself)

Fare ciò di cui si è convinti. Invece di reagire con il “pilota automatico”, queste competenze ti permettono di rispondere in modo proattivo.

Self Direction (Give Yourself)

Agire per uno scopo. Queste competenze ti supportano nel tenere a mente la tua vision e la tua mission nel tuo agire quotidiano in modo da muoverti guidato da uno scopo e con coerenza.



Self Awareness ti fornisce il “**cosa**” – quando conosci te stesso, sei consapevole dei tuoi punti di forza e delle tue sfide, sai cosa stai facendo, cosa vuoi e di cosa hai bisogno di cambiare.

Self Management ti procura il “**come**” – mostrandoti in che modo è meglio agire, come gestire te stesso e i rapporti con gli altri, come rendere operativi e pratici questi concetti.

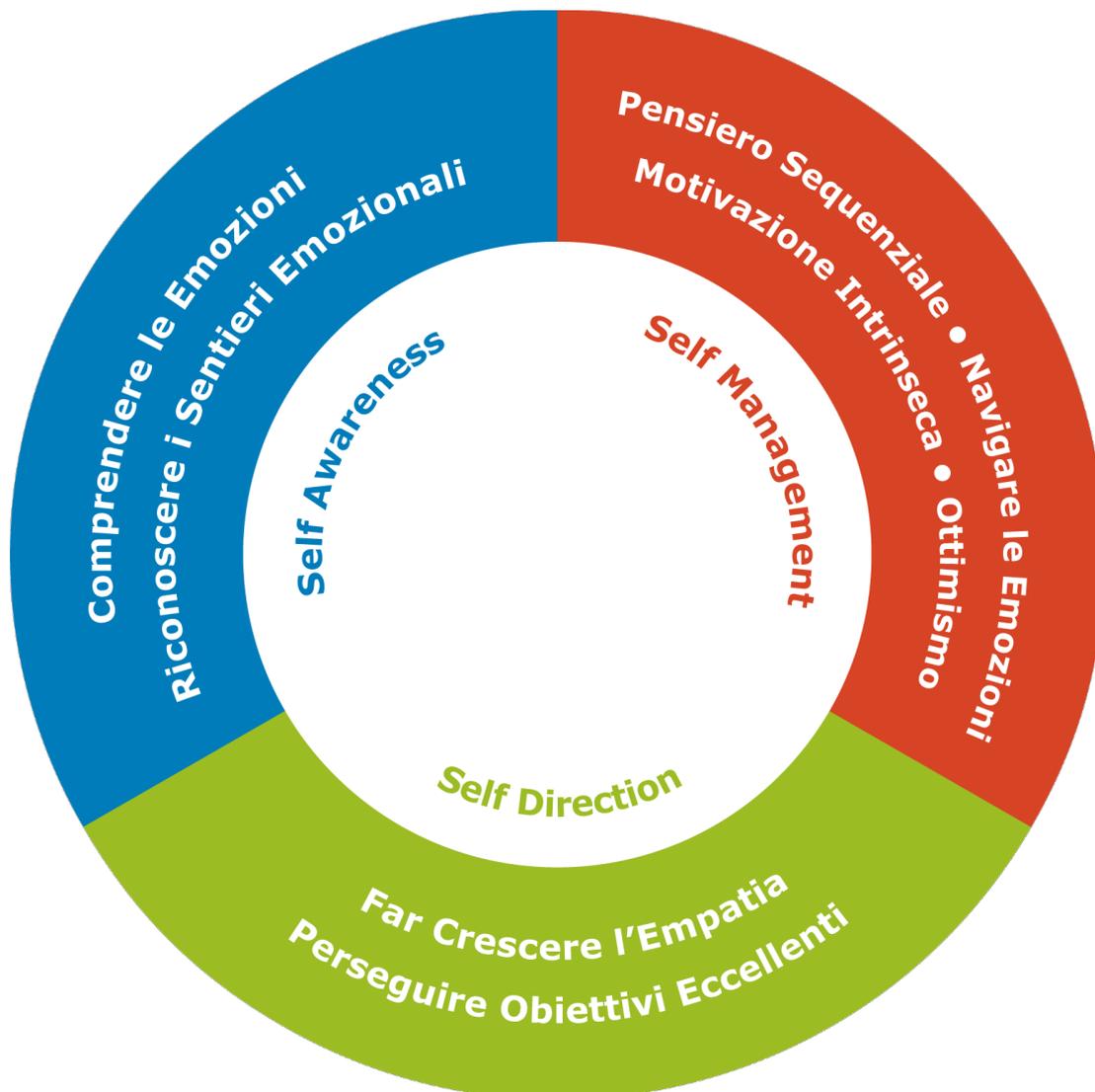
Self Direction ti conduce al “**perché**” – quando metti te stesso a disposizione di qualcosa hai una visione chiara e ottieni l'energia per rimanere focalizzato sul perché rispondere in un determinato modo, sul perché muoverti in una determinata direzione e perché gli altri dovrebbero seguirti.



Come avrai notato, il modello è rappresentato in un CERCHIO – non è un elenco, ma un processo!
Il processo funziona quando lo percorri, diventando come un’elica che fa muovere una nave.
Muovendoti verso questi tre obiettivi ottieni una maggiore padronanza dell’EQ!

All’interno di questi tre target si trovano otto specifiche competenze che hanno la caratteristica di essere misurabili e allenabili. Sono misurate attraverso il SEI (Six Seconds Emotional Intelligence) Assessment.

Di seguito le otto competenze con le relative definizioni.



Fase	Competenza	Definizione
Self Awareness	Comprendere le Emozioni	Identificare accuratamente e interpretare sentimenti semplici e
	Riconoscere i Sentieri Emozionali	Riconoscere reazioni e comportamenti che ricorrono frequentemente
Self Management	Utilizzare il Pensiero Sequenziale	Valutare costi e benefici delle proprie scelte
	Navigare le Emozioni	Valutare, Controllare e trasformare le emozioni in risorse strategiche
	Trovare la Motivazione Intrinseca	Guadagnare energia da valori personali e impegno invece che guidati da forze
	Esercitare l'Ottimismo	Abbracciare una prospettiva proattiva di speranza e possibilità
Self Direction	Far Crescere l'Empatia	Riconoscere le emozioni degli altri e agire di conseguenza
	Perseguire Obiettivi Eccellenti	Collegare le scelte giornaliere con uno scopo superiore

Il Modello base, "KCG" - "Know, Choose, Give," o Self Awareness, Self Management, Self Direction è un modo semplice per iniziare a fare pratica ed è molto utile anche considerare queste tre aree in altri modi, il "Cosa, il Come, il Perché" descritti sopra, oppure, ad esempio:

- Awareness riguarda il passato - quello che ho appreso. Management è sul presente - il modo in cui sto agendo rispetto quanto ho appreso. Direction va nel futuro - dove vorremmo che il nostro modo di rispondere ci conducesse.
- Awareness riguarda il pianificare - il tipo di approccio che abbiamo stabilito. Management riguarda il viaggio - le azioni che ci fanno progredire. Direction si lega con la vision - come immaginiamo la nostra destinazione.

Esplorando il modello, ricordati che stai praticando un'intelligenza - una capacità che si utilizza per risolvere dei problemi. Nella sua accezione più profonda, l'intelligenza emotiva è qualcosa che dobbiamo ESSERE. Diventando più emotivamente intelligenti, più abili con i sentimenti, riconoscerai le emozioni in modo più accurato sia in te stesso che negli altri. Queste informazioni ti aiuteranno a prendere decisioni e a trovare soluzioni più creative per risolvere i "puzzle" che la vita ci presenta ogni giorno.

Per concludere, un'intelligenza fine a se stessa è davvero significativa. In che modo potrai usarla? Vogliamo che il tuo EQ sia messo in pratica, in azione - per questo le competenze contengono dei verbi. Le tre aree - e le otto competenze - sono azioni che ti supporteranno verso un cambiamento positivo.

