

EP 022

CONDUCEREA DE SINE

SHOW NOTES



OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii conducerii de sine.

ÎNȚELEGÂND CONDUCEREA DE SINE (AUTO-CONDUCEREA)

> **Conducerea de sine** (self-leadership) poate fi înțeles ca procesul de **identificare** a experiențelor dorite, **îndrumându-te** și **motivându-te** în mod intenționat înspre de ele. Toată lumea se auto-conduce – este imposibil să nu facem acest lucru. Cu toate acestea, unii se conduc mai conștient și mai eficient decât alții. Auto-conducerea este o abilitate de viață fundamentală, care permite oamenilor să trăiască viața condusă de **scopuri** și **intenții**. Important și de notat este faptul că, oricine **poate cultiva** competențele necesare pentru a se auto-conduce.

DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE AUTO-CONDUCERE

1. Înțelegând conceptul. Auto-conducerea determină ceea ce facem, de ce facem și cum facem. Aceasta implică **cunoașterea de sine**, stabilirea **obiectivelor** și stabilirea proceselor de **auto-administrare**. **Cunoașterea de sine** implică o perspectivă asupra valorilor noastre, a punctelor forte, a personalității, a talentelor, a abilităților și al pasiunilor. Pe baza autocunoașterii noastre, în special a valorilor noastre, ne putem identifica experiențele dorite și putem **stabili obiective** în jurul lor. **Auto-administrarea** poate fi înțeleasă ca strategii pentru a facilita comportamente care reduc discrepanțele față de standarde.

2. Dezvoltarea cunoașterii de sine. Dacă doriți să vă conduceți, trebuie să știți **cine sunteți** și **ce experiențe** sunt importante pentru voi. **Identificarea** talentelor, abilităților și punctele forte vă permite urmărirea obiectivelor prin valorificarea punctelor forte. Înțelegerea trăsăturilor de personalitate oferă perspectivă asupra tendințelor voastre de gândire și acțiune. Înțelegerea valorilor împuternicește luarea deciziilor și implementarea lor cu eficiență.

3. Înțelegerea și identificarea experiențelor dorite. Având o înțelegere solidă personală vă echipează să articulați obiective despre **experiențele** care contează cu adevărat pentru voi. Acesta vă permite să le urmăriți într-un mod care este ușor și plăcut, cu o motivație de lungă durată și vă lasă cu un sentiment de semnificație și scop.

4. Cultivarea obiceiurilor de auto-monitorizare. Pentru a îndeplini ambele roluri de lider și de a fi condus, o persoană necesită capacitatea de **metacogniție** (abilitatea de a observa și controla propria gândire). În timpul metacogniției, gânditorul ia o perspectivă difuză de ei înșiși ca și cum ar observa situația de la distanță. Această stare le permite să se monitorizeze și să-și evalueze performanța în raport cu performanța dorită a obiectivelor.

APLICAȚIE

> Identificați o experiență dorită, stabiliți un set de obiective conduse de valori și apoi în mod deliberat urmăriți-le.

RESURSE

> Mai multe de la Dr Natanael Costea: www.eq.org.au

> Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)

> Abonează-te pe [Google Play](#)

CONECTEAZĂ-TE

> Facebook: www.facebook.com/eq.org.au

> Instagram: www.instagram.com/eq.org.au

PARTENER

www.masatto.ro

