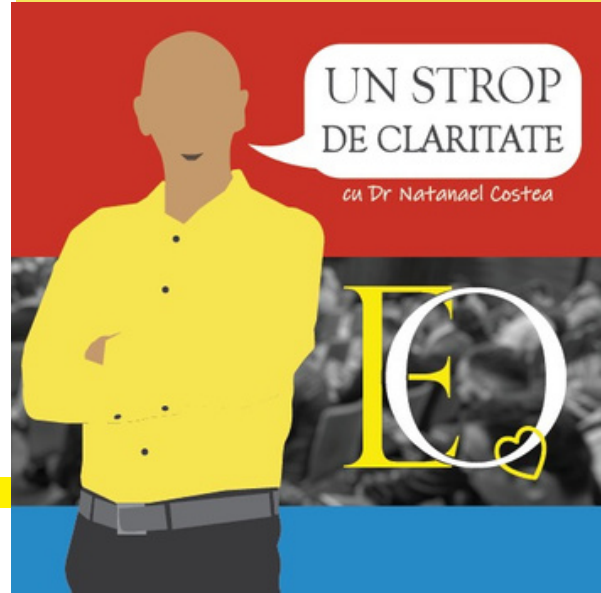


EP 023

AUTOEFICACITATEA



SHOW NOTES

OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii autoeficacității.

ÎNȚELEGÂND AUTOEFICACITATEA

> **Autoeficacitatea** este credința pe care o avem în propriile noastre abilități, în mod specific, capacitatea noastră de a face față provocărilor care ne așteaptă și de a finaliza o sarcină cu succes. Este pur și simplu capacitatea de a crede în modularea comportamentului pentru a atinge obiectivele.

> **Autoeficacitatea vs. Stima de Sine.** Stima de sine se referă la un sentiment general de valoare personală. În timp ce stima de sine se concentrează mai mult pe **"a fi"** (sentimentul că ești perfect acceptabil așa cum ești), autoeficacitatea este axată mai mult pe **"a face"** (sentimentul că ești la înălțimea unei provocări).

> **Autoeficacitatea vs. Auto-Reglementarea.** Auto-reglementarea este mai mult o **strategie** pentru atingerea obiectivelor, mai ales în ceea ce privește învățarea, în timp ce autoeficacitatea este **credința** că poți reuși.

CUM SĂ DEZVOLȚI CONVINGERILE AUTOEFICACITĂȚII ȘI AȘTEPTĂRILE

1. Experiențe de măiestrie - se referă la experiențele pe care le câștigăm atunci când ne asumăm o nouă provocare și avem succes. Cel mai bun mod de a învăța o abilitate sau de a ne îmbunătăți performanța este prin **practică**.

2. Experiență indirectă - înseamnă a avea un model de urmat pentru a observa și emula. Atunci când avem **modele** pozitive de rol care afișează un nivel sănătos de autoeficacitate devenim susceptibili în a absorbi unele dintre aceste credințe pozitive despre sine.

3. Persuasiune verbală - este impactul pozitiv pe care îl pot avea cuvintele noastre față de autoeficacitatea cuiva; spunându-i unui copil că este capabil să confrunte orice provocare poate fi încurajare și motivație pentru el, precum și un plus la **credința** lui tot mai mare în capacitatea de a reuși.

4. Stări Emoționale și Fiziologice - se referă la importanța contextului și a sănătății generale și bunăstarea în dezvoltarea și menținerea autoeficacității. Este cu siguranță mult mai ușor a stimula autoeficacitatea atunci când persoana este **bine și sănătoasă**.

5. Experiențe de vizualizare (imaginare) - trecând prin exerciții care îți permit să îți **imaginezi viitorul** succes în detaliu, te ajută să construiești credința că succesul este într-adevăr posibil.

APLICAȚIE

> Identificați o zonă în care doriți să vă îmbunătățiți autoeficacitatea parcurgând cele cinci puncte de îmbunătățire de mai sus, derivând câteva puncte de acțiune specifice pentru fiecare.

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

