



Υπόδειγμα Αυτοαποτελεσματικότητας

Η αυτοαποτελεσματικότητα,

έννοια που εισήγαγε ο Albert Bandura, είναι πολύ σημαντική για την επίτευξη κάποιου στόχου.

Στοχευμένη κατανόηση του εύρους των δυνατοτήτων σας, οι οποίες αξιοποιούνται για την επίτευξη των στόχων που έχουν τεθεί.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Βήμα 1 , Θετικά σημεία του παρελθόντος

Αναγνώριση των θετικών που υπήρξαν στο παρελθόν. Ποιος ήταν ο κυριότερος παράγοντας κινητροδότησης για την περαιτέρω επαγγελματικής σας εξέλιξη;

Κάνοντας μια αναδρομή θα αλλάζατε κάποια ενέργεια ή απόφαση; Για ποιο λόγο; (κάνοντας την αυτοκριτική σας με θετική διάθεση)

Βήμα 2, Θετικά σημεία στο παρόν

Προσεγγίζοντας με ενσυναίσθηση την πορεία σας στο παρόν, κάντε μια παύση για αναστοχασμό

Πιστεύετε ότι αναλαμβάνεται πολλές παράλληλες ενέργειες, κάνοντας ταυτόχρονα δράσεις?

Για ποιο λόγο?

Ποιο είναι το πιο σημαντικό θέμα στη ζωή σας τώρα; Τι σας ευχαριστεί και σας γεμίζει με ενέργεια στην παρούσα φάση;

Βήμα 3, Θετικά σημεία στο μέλλον

Βλέποντας θετικά στο μέλλον, τι θα θέλατε να επιτευχθεί ή να πετύχετε; γενικότερα στη ζωή σας;

(Οπτικοποίηση θετικής διάστασης για το μέλλον σε προσωπικό επίπεδο)



Συμβουλή : "Ανασύρω θετικές μηνίμες συνδυαστικά με τα συναισθήματα αυτών των βιωματικών εμπειριών"

