

Autoeficacitate si succes personal

Profesor psiholog, Păun Georgiana Elena



Oamenii incep sa aiba succes in momentul in care decid sa aiba succes.

Liceul Teoretic “Ionita Asan”, Caracal

Clasele a XII-a

Disciplina: Consiliere psihopedagogica

Metode de lucru: expunerea, explicatia, conversatia, analiza, reflectia personala

Resurse materiale: fise de lucru, coli, creioane/pixuri.

Obiectiv general: Intelegerea conceptului de autoeficacitate si a rolului acestuia in obtinerea succesului personal

Obiective specifice:

- Sa analizeze rolul autoeficacitatii in obtinerea succesului personal
- Sa exemplifice influenta autoeficacitatii asupra deciziilor, efortului depus si a nivelului de stres in activitate
- Sa identifice modalitati de dezvoltare a autoeficacitatii

Desfasurarea activitatii:

Incep activitatea cu o scurta introducere asupra termenilor de “succes” si “autoeficacitate” cerandu-le elevilor sa dea o scurta definitie a celor doi termeni si apoi sa exemplifice cateva situatii in care ei au experimentat succesul. Apoi ii rog sa se gandeasca la o persoana de succes (fie din familie, fie din mediul socio-cultural imediat, fie din mass-media) si sa identifice caracteristicile acesteia. Apoi notez pe tabla (sau in cazul scolii online in zona din aplicatie destinata activitatii la clasa) caracteristicile identificate si subliniez rolul sentimentului de autoeficacitate in obtinerea succesului. Discut cu elevii relatia dintre autoeficacitate si succesul personal sau succesul in alte domenii de activitate. Conduc apoi discutia inspre influenta autoeficacitatii asupra:

- a) alegerilor realizate
- b) efortului depus in activitate
- c) nivelului de stres resimtit de persoana

Impart elevilor fisa de lucru cu titlul "Influenta autoeficacitatii" sau in cazul scolii online postez fisa pe ecranul dispozitivului electronic in timpul rularii temei si cer elevilor sa noteze in acea fisa exemple de situatii in care sentimentul de autoeficacitate (crescuta sau scazuta) le-a influentat comportamentul, din perspectiva celor trei dimensiuni (alegerile realizate, efortul depus si nivelul de stres resimtit). Las elevii sa lucreze 5-10 minute. Apoi indemn elevii sa prezinte cateva exemple si analizam situatiile descrise.

In urmatoarea etapa lansez elevilor cerinta de-a comenta imaginea de mai jos si de-a gasi apoi modalitati de dezvoltare a autoeficacitatii unde le acord 2-3 minute timp de gandire. Discutam apoi pe marginea raspunsurilor gasite.



La finalul orei lansez ca tema de gandire pentru acasa urmatoarele intrebari:

- 1) Ce se intampla daca o persoana are abilitatile necesare pentru a avea succes si nu este convinsa ca va reusi sa aiba succes?
- 2) Ce este mai important pentru a avea succes: sa ai abilitati pentru o activitate sau sa ai convingerea ca ai suficiente abilitati pentru a reusi? Argumentati raspunsul.

Fisa de lucru “Influenta autoeficacitatii”

	Autoeficacitate crescuta	Autoeficacitate scazuta
Cum mi-a influentat alegerea?		
Cum mi-a influentat nivelul de efort depus?		
Cum mi-a influentat nivelul de stres resimtit?		