

Самоэффективность лидера

Александр
Самойлов
бизнес-тренер



Самоэффективность — это вера в свои силы и вера в возможность продемонстрировать эффективное поведение в определенной ситуации.



На что влияет
самоэффективность?

Вера в собственную эффективность
нужна и для успеха в делах, и для
психического здоровья и хорошего
самочувствия.



Границы понятия

- Самоэффективность – оценка собственной способности справиться с определенными задачами, а не личностная черта;
- Представление о самоэффективности – частная, а не глобальная характеристика индивида, она не связана с оценкой собственной личности, как, например самоуважение, а отражает уверенность индивида справиться с конкретными задачами;
- Самоэффективность зависит от контекста деятельности, поэтому многие факторы могут оказать влияние на деятельность субъекта, а, следовательно, и на его чувство самоэффективности;
- Самоэффективность является ожиданием личного мастерства в решении будущих задач, поэтому самоэффективность измеряется до того, как человек начнет выполнять какую-нибудь деятельность;

«Выученная беспомощность»

(Мартин Селигман, 1964 г.)

ПО ЭТИЧЕСКИМ

СООБРАЖЕНИЯМ

КАРТИНКА СКРЫТА

Что повышает
самоэффективность?

1. Самым большим влиянием на самоэффективность обладает **наличие широкого репертуара поведения.**

Что повышает
самоэффективность

2. Опыт, приобретенный при
наблюдении за другими людьми.

Что повышает самооффективность

3. Вербальные убеждения -самый простой и доступный способ формирования самооффективности. Когда значимые для индивида люди высоко оценивают его способности и уверяют его в том, что ему по силам преодолеть трудности, восприятие самооффективности усиливается.

Что повышает самооффективность

4. Психическое (эмоциональное) и физиологическое состояние: эмоциональные и физиологические реакции также воздействуют на уровень воспринимаемой эффективности. Оценка своего психического состояния влияет на оценку собственных поведенческих способностей.

Формула повышения самоэффективности лидера

1. Разбейте путь к своей цели на небольшие шаги.
Такие, чтобы вы были уверены, что сможете их сделать.
2. Получите первый положительный результат и убедитесь, что ваше поведение эффективно.
3. Постепенно ваша вера в ваши возможности растет. Используйте это для решения более сложных задач.

Спасибо за внимание!



+ 7 965 236 78 79
+ 37529 669 94 77



fb.com/samoilovaleksander



www.samoilov.biz

