

Citiți lecția din manual: *Autoeficacitate. Etichetări*, notați schița lecției pe caiete și rezolvați fișele de lucru.

Autoeficacitate. Etichetări

1. Autoeficacitatea

- încrederea fiecărei dintre noi în capacitatea de a face față schimbărilor, de a atinge obiective și de a depăși situații dificile se numește autoeficacitate;
- la originea autoeficacității se află un proces de autoevaluare, în baza căruia ne apreciem caracteristicile și resursele personale, în diferite situații și domenii, cum ar fi la școală, la locul de muncă, în relațiile cu ceilalți și în activitatea sportivă;
- elevii cu niveluri ridicate de autoeficacitate muncesc mai mult, sunt perseverenți, au mai puține reacții emoționale negative atunci când întâmpină dificultăți (gestionarea eșecului) și obțin performanțe școlare;
- între autoeficacitate și încrederea în sine există un raport de interdependență: o încredere în sine mai mare va crește posibilitatea de reușită, iar mai multe experiențe de reușită vor crește autoeficacitatea;
- autoeficacitatea scăzută ne demotivează, vom evita sarcinile mai dificile, ne vom stabili scopuri mai mici, vom fi mai pesimiști și ne vom simți mai stresați;
- autoeficacitatea se dezvoltă de-a lungul vieții, pe măsură ce dobândim noi abilități obținem rezultate bune în situații dificile și suntem încurajați de persoanele importante din viața noastră.

2. Etichetările

- judecățile pe care le facem cu privire la noi sau la ceilalți și care nu ne definesc ca persoane se numesc etichetări;
- când o persoană este etichetată (pozitiv sau negativ) aceasta este definită prin izolarea unei singure însușiri, fără a privi persoana în totalitatea ei;
- etichetările au un efect nociv asupra autoeficacității: o etichetă negativă ne poate face să simțim durere și tristețe, să ne considere lipsiți de valoare, să credem că nu putem, și astfel să nici nu mai încercăm.

Pentru o mai bună înțelegere a subiectului studiat vizionați următoarele videoclipuri:

<https://www.youtube.com/watch?v=ViS4tT5yGTU>

https://www.youtube.com/watch?v=XYn_iNR0Mz0

Fișă de lucru: *Autoeficacitate. Etichetări*

Realizați o prezentare (minim 10 rânduri) în cadrul căreia să menționați cum ați identificat un anumit punct forte pe care îl dețineți, amintind persoane, activități, situații care au întărit părerea voastră.



BIBLIOGRAFIE:

1. Ipate-Toma, Cristina, Iordănescu, Valeria, Dovlecel, Andreea, Badea, Ana-Maria, Grigore, Adina, Bălcău, Ștefania, Pandelică, Mirela, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Ars Libri, Argeș, 2024.
2. Columban, Monica H., Kudor, Dorina, Sfirlea, Lenuța, Talaș, Dorina-Anca, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Art Klett, București, 2024.
3. Popescu-Argetoia, Oana, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Booklet, București, 2024.
4. Barbu, Daniela, Boca, Cristiana Ana-Maria, Călineci, Marcela Claudia, Ciohodaru, Elena, Goia, Delia, Mitrofan, Luminița, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura CD Press, București, 2024.
5. Popa, Simona Elena, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 2024.
6. Bărbulescu, Gabriela, Beșliu, Daniela, Gunea, Cristina Maria, Sima, Angelica, Sima, Elena-Cristina, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Litera, București, 2024.
7. Ciocâlțeu, Ioana Andreea, Radu, Mădălina, Stănculescu, Aurelia, Florea, Robert Florin, *Consiliere și dezvoltare personală: Manual pentru clasa a VII-a*, Editura Paralela 45, București, 2024.

