

# Come allenare l'autoefficacia?

scritto da Lavinia Furlani | 6 Aprile 2021



Oggi parliamo di autoefficacia percepita. Questo concetto si riferisce ai giudizi, alla valutazione che le persone danno rispetto alle proprie capacità di agire e raggiungere un obiettivo in ambiti specifici.

**Ci sono due componenti essenziali dell'autoefficacia percepita: il giudizio e la contestualità.**

Possiamo cambiare giudizio sulle nostre capacità rispetto ad una determinata sfida, possiamo cambiare il punto di vista rispetto quest'ultima. Immagina le prime volte che facevi ad esempio la presentazione dei tuoi vini e pensa a come ti senti più a tuo agio dopo numerose esperienze. Il tuo giudizio su te stesso ha subito senz'altro variazioni.

Può cambiare anche il tempo e quindi la prova che ci troviamo davanti, che non sarà sempre la stessa. Immagina una presentazione del tuo vino che forse nell'ultimo anno hai fatto per la prima volta in modalità digital e le prime volte ti ha fatto sentire inadeguato: il contesto influenza

tantissimo il risultato.

Senza addentrarci in spiegazioni complesse, è importante notare come entrambi questi due elementi abbiano a che vedere con il sè e non siano concetti statici.

Concentriamoci però sulla **variabile in grado di influenzare la nostra autoefficacia: l'esperienza vicaria**.

Con questo termine astruso, Albert Bandura, l'ideatore del concetto di autoefficacia, sottolinea come osservare altre persone che riescono a compiere un determinato compito con successo può di riflesso incrementare la nostra autoefficacia.

Ti è mai capitato di pensare: “**cavoli, se ci riesce lui, perché non ce la dovrei fare anche io?**”.

Ecco, questo pensiero sintetizza al meglio l'esperienza vicaria.

Spesso, però, quando ci confrontiamo con gli altri **sbagliamo modelli di riferimento**.

Se ad esempio in questo momento sei fuori forma e ti confronti con una top model, indovina che fine fa il tuo senso di autoefficacia? Invece di consolarti con chi è messo come te e non vende, senti chi sta andando bene e ce la sta facendo.

Per utilizzare l'esperienza vicaria a tuo favore, devi dunque **imparare a scegliersi modelli corretti**.

Ecco **il tuo esercizio per oggi**:

- Fai una lista di 5 persone che hanno raggiunto il tuo stesso obiettivo nel mondo del vino (o comunque un obiettivo simile), partendo da una condizione simile alla tua. Ovviamente puoi indicare anche persone che hanno realizzato una grande impresa, che siano però partiti da una condizione vicina alla tua o che comunque reputi fosse davvero difficile. Insomma la

cosa importante che scegli coloro verso i quali nutri grande stima, magari anche una sana “invidia”, per il loro successo. Potrebbe essere un tuo conoscente, un tuo ex-collega, un tuo “competitor”.

- Metti da parte orgoglio, paure, pregiudizi e pessimismo.
- Scegli una persona dalla tua lista e cerca di entrare in contatto con lei, puoi scriverle un messaggino o un'email, o comunque segui il suo lavoro e le sue attività.

**L'importante che tu abbia chiaro lo scopo:** capire come ha fatto quella persona a realizzare il suo obiettivo nonostante tutto e riuscire così a cambiare il giudizio che hai verso le tue capacità.

**L'aspetto su cui è bene che ti concentri di più è l'atteggiamento, lo spirito, la motivazione che ha orientato quella persona.** Le strategie che ha adottato per trovare la convinzione necessaria a raggiungere la sua meta.

**Ricorda la tua prima e più grande “lotta” è modificare il giudizio che hai delle tue capacità.** Non limitarti alla tua visione ristretta, punta in alto, raccogli i consigli, le esperienze e i punti di vista di chi “ce l'ha fatta”.

Vai sempre oltre l'ostacolo che hai di fronte con spirito rinnovato e coraggioso. **La fiducia si può apprendere anche grazie ai buoni esempi e migliorare così la propria autoefficacia.**