

# **COMMENT AUGMENTER LE SENTIMENT D'AUTO-EFFICACITÉ ?**

*chez les autres et vous-même*

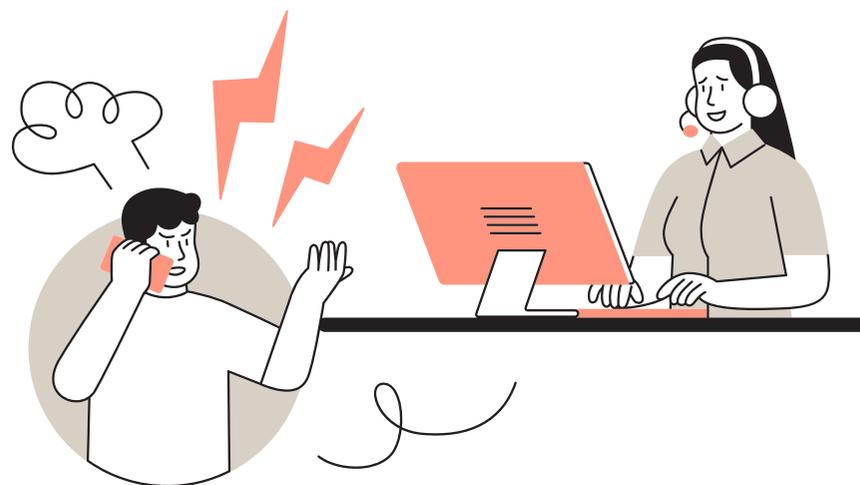


**CO-IVOLUTION**  
Soft skills & Carrière



**Votre entreprise change de logiciel.**

Vous sentez que **pour certain-e-s ça va pas être simple...**



Alors que pouvez-vous faire **pour les aider ?**



***Voici les 4 leviers***



**CO-IVOLUTION**  
Soft skills & Carrière



# LES SUCCÈS PASSÉS

Prenez appui sur ses réussites passées **dans les situations similaires.**

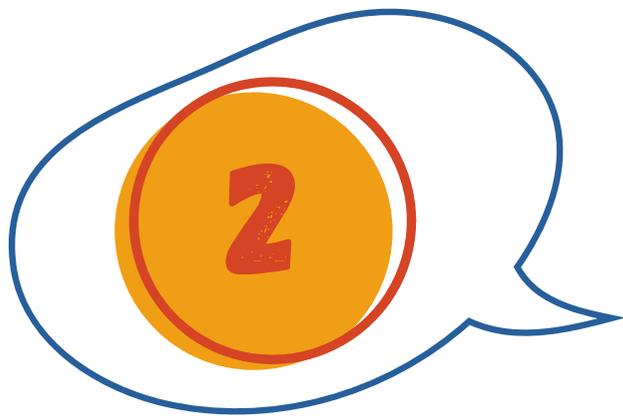
 **Surtout si ça n'a pas été facile.**

 **Valorisez les capacités** qu'il a su démontrer et les résultats obtenus grâce à **ses efforts.**

*Objectif lointain / difficile / ambitieux ?*

Pensez aux **sous-objectifs SMART** pour expérimenter le **succès dans les étapes** intermédiaires et renforcer son SEP.





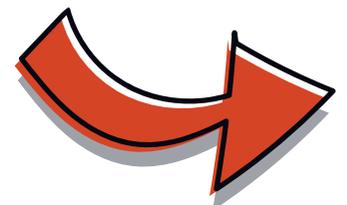
# LA PERSUASION

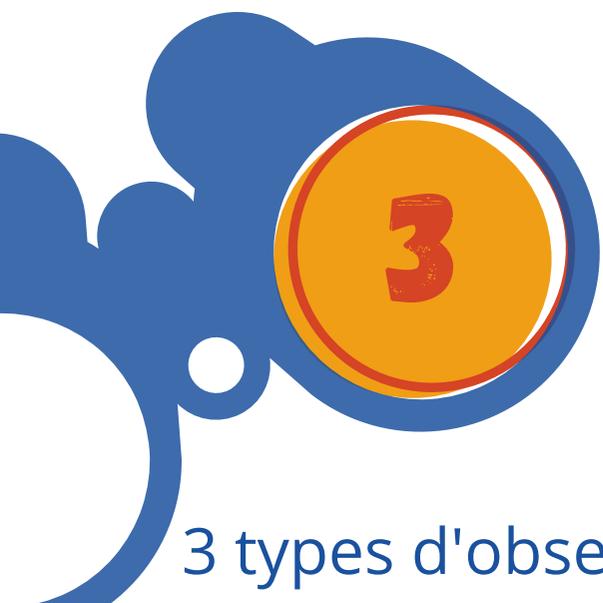
*Ça peut très bien marcher, si...*

- ✓ Vous avez de la **crédibilité** auprès de la personne.
- ✓ Vous êtes **perçu comme un expert** dans ce domaine.
- ✓ Elle a confiance en votre **fiabilité**.
- ✓ **Vous le dites avec assurance.**

*Mais, attention au discours trop général !*

Privilégiez les **remarques positives spécifiques et concrètes.**





3

# L'OBSERVATION

3 types d'observation peuvent développer le sentiment d'auto-efficacité, dans l'ordre décroissant d'efficacité :

- 1 **Observer un-e collègue et faire** en même temps
- 2 **Juste l'observer**
- 3 **Imaginer** le/la collègue réaliser l'activité

## *Attention à la similitude !*

Si le/la collègue observé-e est perçu-e comme **similaire à soi**, alors :

« - Si lui / elle y arrive, alors moi aussi ! »

Dans le cas contraire :

« - Non, mais il/elle a des facilités ! » Ou : « - Ce n'est pas pour moi. C'est pour les jeunes / cadres / créatifs... »



*Tu fais une  
pause ?*



*Non. Je développe  
mon sentiment  
d'auto-efficacité.*



**CO-IVOLUTION**  
Soft skills & Carrière



# L'ÉMOTIONNEL

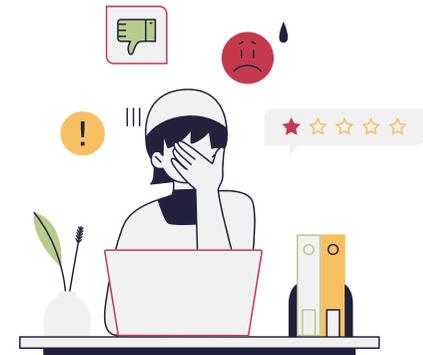
Le dernier changement de logiciel est tombé en plein dans le rush de fin d'année ?



Contexte anxiogène



Difficulté avec le logiciel



Appréhensions et SEP faible

**Bien choisir le moment** pour le changement  
Prendre du recul sur associations négatives  
Pratiquer la **relaxation**

Suivre une **formation de gestion du stress** ? 😊



**CO-IVOLUTION**  
Soft skills & Carrière



*Intéressé-e par la psychologie,  
le bilan de compétences ou  
les formations en gestion des émotions / stress ?*

Rdv sur la **page Co-ivolution**  
ou [www.co-ivolution.fr](http://www.co-ivolution.fr)



Anna Goudez