

# Autoefficacia emotiva e adattamento al lavoro (A.A. 2023/2024)



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

Viola Vignozzi  
Federica Fuina  
Sara Ceccarini  
Camilla Cicala  
Sarah Pelosi



L'essere umano ha sempre desiderato poter influenzare il corso degli eventi nella sua vita, in modo da renderli più prevedibili.

Questa necessità di controllo è particolarmente rilevante oggi, in un mondo in cui i cambiamenti sociali avvengono rapidamente e hanno un impatto significativo.

Gli studiosi hanno da tempo esaminato come le convinzioni personali influenzino la capacità di gestire le situazioni.

In modo particolare **self-efficacy** e **l'adattamento al lavoro**.



# AUTOEFFICACIA

**Convinzione** di una persona nelle proprie **capacità** di eseguire una determinata attività o compito in generale. È la **fiducia** che una persona ha nella sua abilità di raggiungere un obiettivo o di affrontare una sfida specifica.

- **TEORIA DEL COMPORTAMENTO PIANIFICATO**

Se le persone non si sentiranno capaci di raggiungere gli obiettivi sperati, saranno poco incentivate ad impegnarsi nelle diverse attività o nel fronteggiare le difficoltà.



## **AUTOEFFICACIA EMOTIVA o RESE (Regulatory Emotion Self-Efficacy)**

**Credenze** di una persona riguardo alla propria capacità di gestire e **regolare le proprie emozioni**.

- **POS Self-Efficacy**
- **NEG Self-Efficacy**

L'autoefficacia emotiva si misura attraverso una **scala**.



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

# COMPONENTI DELL'AUTOEFFICACIA

GESTIONE DELLE EMOZIONI

CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA



- formazione
- l'auto-riflessione
- mindfulness
- strategie di gestione delle emozioni



**+AUTOEFFICACIA**



## **ADATTAMENTO A LAVORO**



Capacità di un individuo di rispondere in modo efficace e flessibile alle richieste e alle sfide sul posto di lavoro.

Componenti dell'adattamento:

- Flessibilità
- Apprendimento Continuo
- Resilienza
- Comunicazione Efficace



## Strategie per migliorare l'adattamento a lavoro

Sviluppo di competenze e  
abilità professionali



L'apprendimento costante  
permette alle persone di essere  
più versatili e preparate per  
affrontare nuove sfide soprattutto  
in ambienti in continua evoluzione

Auto-riflessione sulle  
proprie reazioni ed  
esperienze



Permette alle persone di  
comprendere meglio le proprie  
reazioni emotive, i punti di forza e  
le aree in cui è possibile migliorare.



Gestire lo stress e a  
mantenere il controllo delle  
emozioni

Chi possiede competenze di gestione dello stress è in grado di affrontare queste situazioni in modo più efficace, evitando una risposta emotiva sproporzionata.

Rete di supporto

Una rete di supporto solidamente strutturata può essere un'ancora di sicurezza durante periodi di cambiamento o di difficoltà.

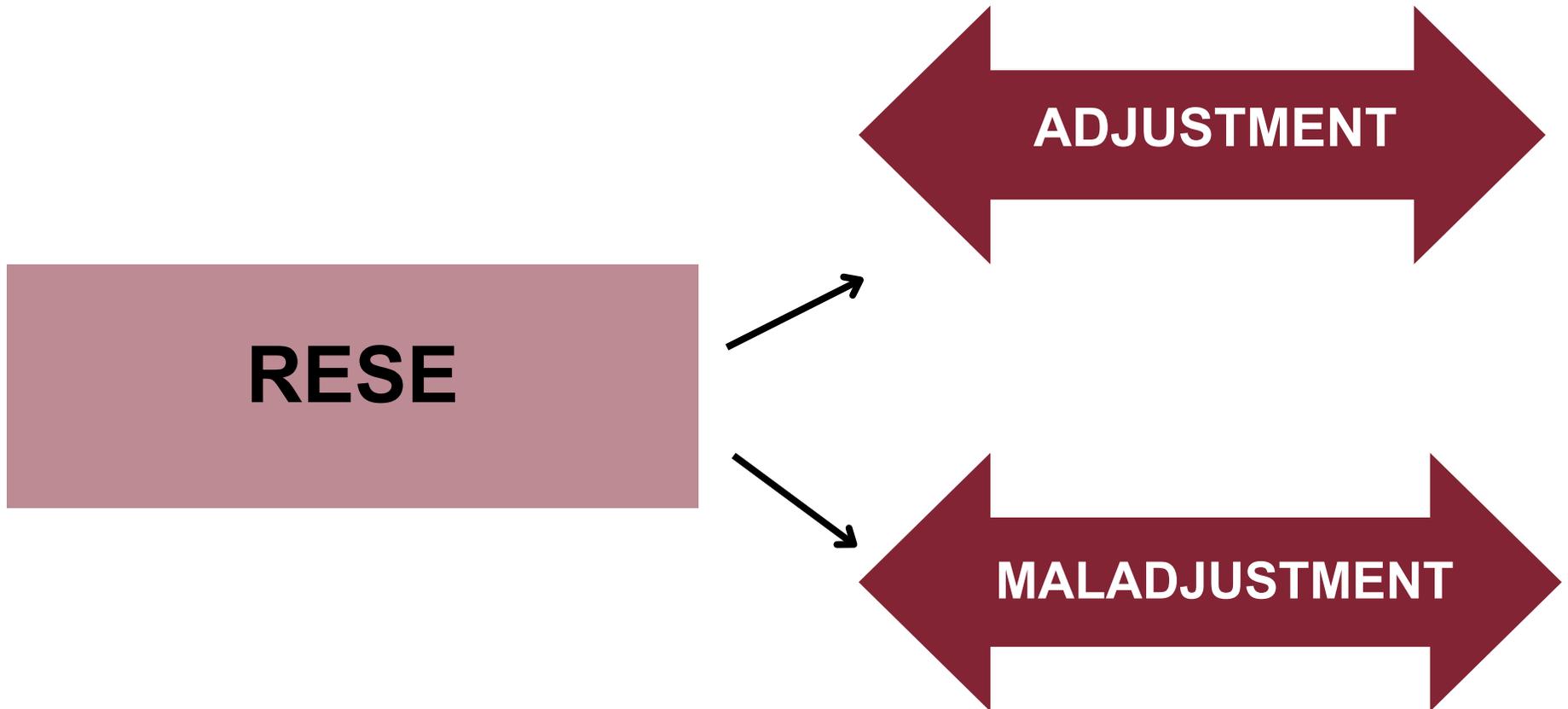


## RELAZIONE TRA AUTOEFFICACIA EMOTIVA E ADATTAMENTO





## **METANALISI**





## SCENARIO

Immaginiamo una giovane professionista, Letizia, che lavora in un'azienda che sta attraversando un periodo di cambiamenti significativi a causa di una riorganizzazione aziendale. La sua squadra deve affrontare nuovi compiti e doveri che richiedono una competenza tecnica diversa da quella precedentemente richiesta. Letizia, come molte persone, può sperimentare stress e incertezza durante questo periodo di transizione.

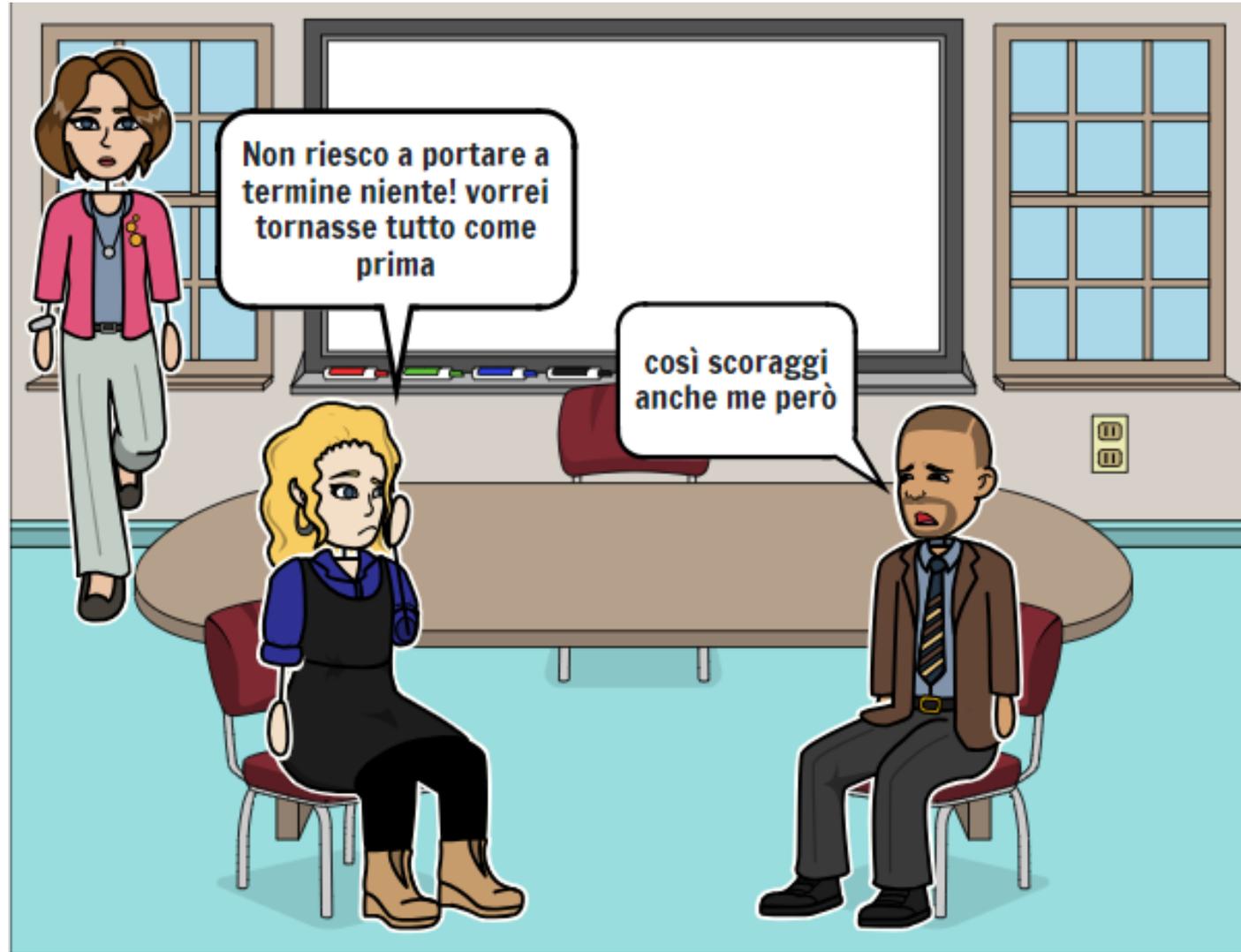


## ALTI LIVELLI DI AUTOEFFICACIA EMOTIVA





## BASSI LIVELLI DI AUTOEFFICACIA EMOTIVA





## COSA POSSONO FARE LE AZIENDE?

valutazione delle competenze  
emotive

offrire corsi di formazione  
sull'intelligenza emotiva

creare gruppi di supporto tra  
colleghi

monitorare i progressi



## PER CONCLUDERE

L'autoefficacia emotiva e l'adattamento al lavoro sono due competenze interconnesse che si influenzano reciprocamente.

Entrambe queste competenze sono essenziali per il successo professionale e il benessere individuale