

Boekaert. I magnifici 8

Percepirsi competenti

Percepire il controllo

Dare valore a ciò che si fa

Gestire al meglio
le emozioni
negative

Provare emozioni positive

Esprimere le emozioni

Sviluppare l'auto-efficacia

Essere valorizzati e percepire il
supporto favorevole dell'ambientale



Obiettivi di un intervento

- 1° Aumentare il senso di controllo personale (successo vs. soddisfazione)
- 2° Modificare le convinzioni poco efficaci (attribuzioni, percezioni di abilità, teorie implicite)
- 3° Promuovere i processi meta-cognitivi e di autoregolazione
- 4° Ridimensionare la paura dell'insuccesso
- 5° Sostenere le strategie volitive
 - stabilire obiettivi personali
 - dividere gli obiettivi in prossimali e distali
 - concepire il compito come sfida
 - flessibilità nelle motivazioni
 - buon metodo di studio



1. Definire obiettivi chiari, concreti e raggiungibili.
2. Dividere gli obiettivi in sotto-obiettivi
3. Valorizzare il raggiungimento di obiettivi
4. Ragionare sulle proprie teorie implicite, rappresentazioni di sé e della propria abilità
5. Riflettere sul proprio concetto di impegno
6. Affrontare compiti “sfidanti” e di difficoltà adeguata
7. Conoscere e applicare strategie e metodi efficaci
8. Avvantaggiarsi di ambienti motivanti

Non esagerare !

Vedere il bello

Saper ridere di sé

Non rinunciare a nuove prospettive

Ringraziare

Vivere il presente

Augurarsi del bene

Puntare in alto non significa

Essere già arrivati

Dover arrivare a tutti i costi

Rinunciare a vedere quanto si è
raggiunto