



Personalità e autoefficacia

Come allenare
ragione ed emozioni

Ferdinando Pellegrino



2010, VIII, 100 pagg., Brossura
ISBN: 978-88-470-1526-5
19,95 €

Uno degli interrogativi più pregnanti della moderna psicologia è quello inerente alle potenzialità umane: perché un individuo è più forte, più agile, più dinamico e creativo rispetto ad un altro pur avendo lo stesso quoziente intellettivo? Quali sono i fattori che rendono una persona meno vulnerabile allo sviluppo di condizioni di disagio psichico? Quali sono i fattori che rendono una persona più brillante ed efficace? Esiste un modo per accrescere il proprio talento, per essere leader di se stesso? E' questa la vera sfida della psicologia del positivo che, avendo superato i legami con il modello del patologico, si pone come paradigma fondamentale per lo sviluppo di stili di vita vincenti attraverso percorsi formativi innovativi. Il cambiamento di prospettiva è determinante e radicale; oggi si parte dal presupposto che la mente umana, nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi, possiede le energie sufficienti per creare le condizioni che favoriscono la crescita di personalità mature ed efficaci, con confini ben strutturati e un Io consapevole e forte. L'autoefficacia esprime infatti le grandi potenzialità della mente umana di rappresentare se stessa in modo coerente, in un dinamismo continuo e positivo, in grado di rendere l'individuo resiliente, capace di autodeterminarsi rispetto alle difficoltà della vita quotidiana. In questo modo la gestione dello stress si apre a nuove dimensioni; non appare come una semplice "resistenza" alle avversità e alle difficoltà della vita, quanto una nuova modalità di gestire, in termini proattivi, che porta ad avere una visione del mondo più positiva e ottimistica

Per ordini e informazioni rivolgersi alla propria libreria di fiducia oppure sul sito:

www.springer.com