

Se nourrir de ses figures d'inspiration

Objectifs

- Identifier des figures inspirantes et stimulantes.
- Se développer positivement par apprentissage vicariant.

Introduction

Au travail comme dans la sphère personnelle, vous êtes forcément entourés de personnes qui vous inspirent. Que ce soit la capacité de l'un de vos collègues à capter l'auditoire lors de ses présentations orales, ou les talents sportifs de l'une de vos amies, nombreuses sont les qualités pour lesquelles vous pouvez éprouver de l'admiration. Les travaux en psychologie sociale d'Albert Bandura montrent qu'il est possible de se nourrir de ces figures d'inspiration. Alors, comment faire pour évoluer positivement grâce à ces personnes que vous trouvez stimulantes ?



Le saviez-vous ?

L'admiration pour une célébrité peut déclencher un processus d'identification et d'émulation, incitant le fan à adopter les comportements positifs qu'il attribue à son idole. Cette influence positive peut se manifester à travers des actions telles que le soutien à des œuvres caritatives, l'adoption d'un mode de vie plus actif ou même la poursuite de passions créatives.



La théorie de l'apprentissage social



Conclusion

Còtoyer des personnes inspirantes est une véritable chance sur laquelle vous pouvez vous appuyer pour augmenter votre propre confiance en vous ainsi que vos compétences et qualités ! Laissez tomber la comparaison sociale négative qui ne vous pousse qu'à vous dévaloriser, et considérez ces personnes inspirantes comme de véritables opportunités de grandir professionnellement et personnellement.

Points à retenir



L'apprentissage vicariant permet d'augmenter votre sentiment de confiance en vos capacités.



Identifier des personnes inspirantes et des actions à mettre en place pour s'en rapprocher peut réellement vous aider à développer de nouvelles capacités.



Interagir avec des personnes inspirantes augmente les émotions positives.

Pour aller plus loin



Agir sur son sentiment d'efficacité personnelle au travail



Développer sa confiance professionnelle



Améliorer sa confiance en soi



Revoir son idéal professionnel