

القيادة الذاتية

الحاجة إلى الحكم الذاتي

لفهم الحاجة إلى الحكم الذاتي، نحن بحاجة إلى فهم ما هو عليه. وترتبط الاستقلالية بقدرة الشخص على اتخاذ قرارات مستنيرة وغير قسرية لنفسه. إنها قدرات المرء على العمل على أساس قيمه ومصالحه الخاصة. المصطلح مشتق في الواقع من الكلمة اليونانية القديمة تعني الحكم الذاتي.

طرق لتكون أكثر استقلالية:

- تعرف على نفسك
- تحدي معتقداتك وافتراساتك
- تصبح أكثر حزما
- اتخاذ القرارات الخاصة بك
- تأكد من تلبية احتياجاتك
- تعلم تهدئة نفسك

المراقبة الذاتية

المراقبة الذاتية هي نقطة البداية لإجراء تغييرات في حياتنا. ويتم ذلك ليكون على بيئة من مشاعرك، والمزاجية، والأفكار على مدار اليوم. هذه أيضا بداية معرفة الذات. تحتاج إلى أن تكون قادرة على رؤية نفسك قبل أن تتمكن من معرفة نفسك حقاً.

مفاتيح المراقبة الذاتية:

- رؤية كيفية تأثيرك على الآخرين
- القدرة على رؤية الإيجابية والسلبية
- يمكن تجربة الحاضر خلال الوقت الحاضر



المكافئة

الدوافع المحفزة تقود السلوك. من المرجح أن ترى سلوكا إيجابيا إذا كانت الحوافز موجودة. ولا يجب أن تكون الحوافز مكافآت مادية. يمكن أن يكونوا عقليين وأعني بذلك الثناء وسماع أن المرء يقوم بعمل جيد. إذا كنت تعرف داخليا أنك تقوم بعمل جيد وتعرف أن الآخرين يعرفون أنك تقوم بعمل جيد، فمن المرجح أن تكرر السلوك. النظر في نوعين مختلفين من المكافآت: المكافآت الجوهرية. ترتبط المكافآت الجوهرية بالرضا الذي يحصل عليه الشخص من القيام بعمل أو عمل نفسه. المكافآت الجوهرية هي مكافآت ذاتية المبادرة. إنهم يفخرون بأنفسهم أو لديهم شعور بالإنجاز. المكافآت الخارجية هي مكافآت مادية. وتشمل هذه الأموال والترقيات والفوائد الإضافية. هذه الأنواع من المكافآت تأتي من مصدر خارجي بدلا من نفسك. إذا كان هناك سلوك إيجابي، يستحق مكافأة.