



Θεραπευτική ενότητα 10: Αυτοεκτίμηση

Φύλλο εργασίας 10.3. Να γνωρίζετε τα δυνατά σας σημεία

| Σκεφτείτε τα δυνατά σας σημεία (Τι ικανότητες έχετε;) <i>π.χ. Είμαι καλός στους υπολογιστές...</i> | Περιγράψτε συγκεκριμένες καταστάσεις (Πότε και πού; Τι ακριβώς έχω κάνει;): <i>π.χ. Την προηγούμενη εβδομάδα βοήθησα έναν φίλο να εγκαταστήσει ένα νέο πρόγραμμα λογισμικού...</i> |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Κατανομάστε τα δυνατά σας σημεία και γράψτε τα!

Διαβάστε τα τακτικά και προσπαθήστε να τα επεκτείνετε. Αν μια κρίση προκύψει, ανατρέξτε σε αυτά (π.χ. όταν σκέφτεστε ότι είστε άχρηστος). Γράψτε π.χ. πράγματα που πήγαν καλά ή φιλοφρονήσεις που σας έκαναν...