

**Module thérapeutique : Estime de soi**

**Feuille de travail 10.3. Soyez conscients de vos points forts**

|  |  |
| --- | --- |
| **Pensez à vos points forts** (quelles sont vos compétences ?)  *(ex : je suis plutôt doué avec les ordinateurs)* | **Décrivez des situations précises** (Quand et où ? Qu’ai-je fait exactement ?)  *(ex : la semaine dernière j’ai aidé un ami à installer un nouveau logiciel…)* |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Nommez vos points forts et écrivez les !**

Lisez cette feuille régulièrement et essayer de la compléter. Si une situation de crise arrive, regardez cette feuille de nouveau (ex : quand vous pensez que vous ne valez rien). Ecrivez par exemple, les choses qui se sont bien passées ou les compliments que vous avez reçus…

feuille de travail du module thérapeutique 10 : estime de soi