

**Θεραπευτική ενότητα 10: Αυτοεκτίμηση**

**Φύλλο εργασίας 10.3. Να γνωρίζετε τα δυνατά σας σημεία**

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

**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…*

φύλλο εργασίας για τη θεραπευτική ενότητα 10: αυτοεκτίμηση