



Arkusz ćwiczeń: CO DAJE MI PEWNOŚĆ SIEBIE?

WSTĘP

Pewność siebie dotyczy tego, jak bardzo osoba wierzy, że może odnieść sukces w określonej sytuacji. To postawa wobec siebie, która pomaga nam się doskonalić i osiągać cele. Jest to szczególnie potrzebne, gdy stajemy w obliczu trudnych sytuacji, ponieważ daje nam pewność, że będziemy próbować i wytrwale pokonywać trudności. Pewni siebie ludzie mierzą wyżej i osiągają więcej. Inni ludzie bardzo nas oceniają na podstawie okazywanej przez nas pewności siebie. Dlatego jest to ważna cecha, nad którą powinniśmy pracować, a to pomoże nam na drodze do odnalezienia swojego miejsca w życiu, a także w pracy.

CEL

Działanie ma na celu wspieranie kobiet w odnajdywaniu różnych aspektów ich osobowości, osiągnięć, kompetencji itp., które dadzą im pewności siebie.

KROKI

KROK 1: Mając na uwadze poprzednie dwie czynności, sporządź listę jak najwięcej:

- Swoich osiągnięć, szczególnie tych o których myślałaś, że nigdy ich nie osiągniesz.
- Cech osobistych, z których jesteś dumna.
- Nabytej wiedzy i umiejętności.
- Cech.

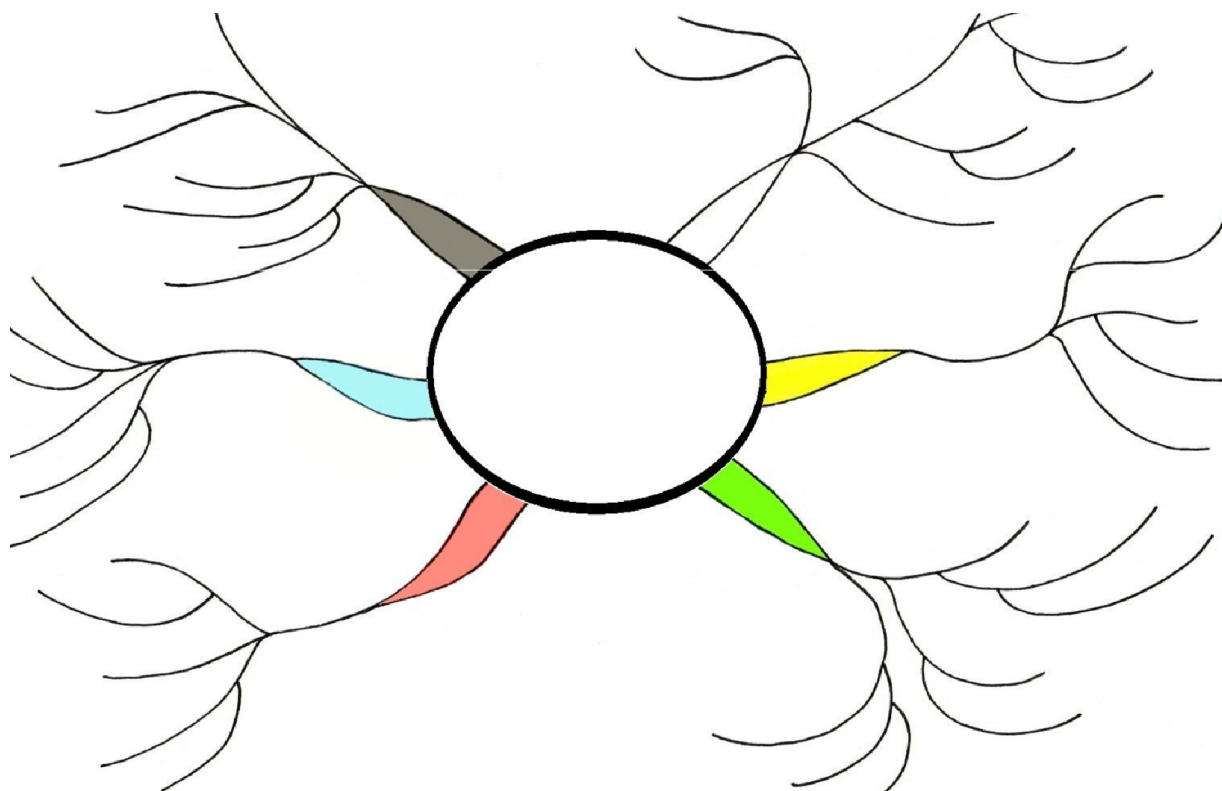
Wypisz je losowo jak przychodzą ci na myśl.





KROK 2: Mapa zaufania

Teraz zorganizuj to, co napisałaś na swojej mapie zaufania, umieszczając to, co napisałaś powyżej w kategoriach lub grupach.



KROK 3: Teraz pomyśl o:

- Innych pomysłów które możesz dodać do zidentyfikowanych kategorii.
- Innych kategoriach które możesz dodać do mapy zaufania.

Wydrukuj mapę myśli i miej ją pod ręką, aby przypominała Ci, ile masz rzeczy, które dają Ci pewność siebie. Za każdym razem, gdy myślisz o czymś, co możesz dodać do swojej mapy zaufania, nie wahaj się, dodaj to natychmiast.