



Φύλλο Δραστηριότητας: Τι μου δίνει αυτοπεποίθηση;

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αυτοπεποίθηση αφορά το πόσο ένα άτομο πιστεύει ότι μπορεί να είναι πετυχημένο σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Είναι μια στάση απέναντι στον εαυτό μας, που μας βοηθά να βελτιωθούμε και να πετύχουμε τους στόχους μας. Είναι ιδιαίτερα απαραίτητη όταν αντιμετωπίζουμε δύσκολες καταστάσεις, γιατί μας δίνει την πεποίθηση να προσπαθούμε και να επιμένουμε να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες. Οι άνθρωποι με αυτοπεποίθηση στοχεύουν υψηλότερα και πετυχαίνουν περισσότερο. Οι άλλοι άνθρωποι μας αξιολογούν πολύ με βάση την αυτοπεποίθηση που επιδεικνύουμε. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο είναι ένα σημαντικό χαρακτηριστικό που πρέπει να εργαστούμε ώστε να αναπτύξουμε και θα μας βοηθήσει στο δρόμο για να βρούμε τη θέση μας στη ζωή και στη δουλειά επίσης.

ΣΚΟΠΟΣ

Η δραστηριότητα στοχεύει να στηρίξει τις γυναίκες ώστε να βρουν διαφορετικές πτυχές της προσωπικότητάς τους, των επιτευγμάτων τους, των ικανοτήτων τους κτλ., που θα τις καταστήσουν πιο σίγουρες για τον εαυτό τους.

ΒΗΜΑΤΑ

ΒΗΜΑ 1: Έχοντας υπόψη τις δύο προηγούμενες δραστηριότητες, κάντε μια λίστα με όσο το δυνατόν περισσότερα/ες:

- Τα επιτεύγματά σας, ειδικά αυτά που πιστεύετε ότι δεν θα μπορέσετε ποτέ να κάνετε.
- προσωπικές ιδιότητες, για τις οποίες είστε περήφανη.
- αποκτηθείσες γνώσεις και δεξιότητες.
- Χαρακτηριστικά.

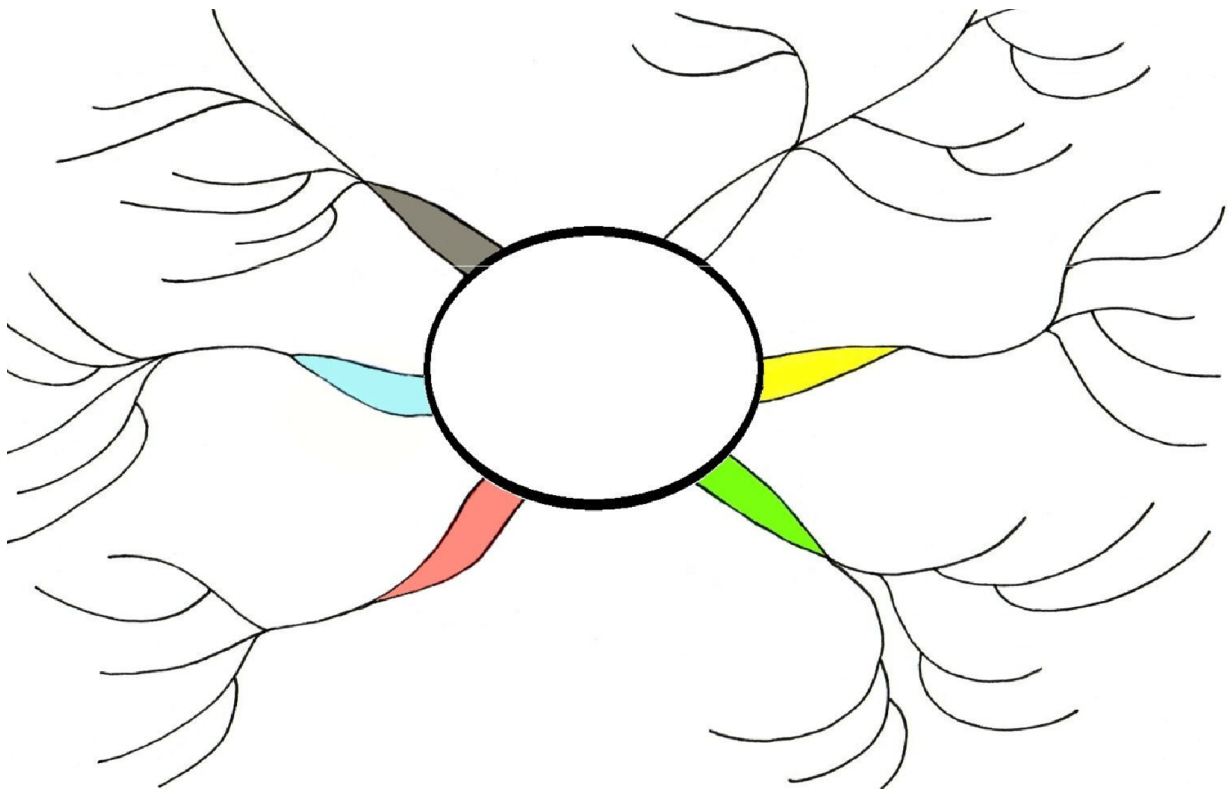
Γράψτε τα τυχαία όπως έρχονται στο μυαλό σας.





ΒΗΜΑ 2: Χάρτης Αυτοπεποίθησης

Τώρα οργανώστε αυτά που έχετε γράψει στον χάρτη αυτοπεποίθησης, τοποθετώντας ό,τι έχετε γράψει παραπάνω σε κατηγορίες ή ομάδες.



ΒΗΜΑ 3: Τώρα σκεφτείτε:

- Άλλες ιδέες που μπορείτε να προσθέσετε στις κατηγορίες, τις οποίες έχετε προσδιορίσει
- Άλλες κατηγορίες που μπορείτε να προσθέσετε στον χάρτη σας

Εκτυπώστε τον χάρτη και να τον έχετε κοντά σας, για να σας υπενθυμίσει πόσα πράγματα έχετε που σας δίνουν αυτοπεποίθηση. Κάθε φορά που σκέφτεστε κάτι που μπορείτε να προσθέσετε στον χάρτη αυτοπεποίθησης σας, μην διστάσετε, προσθέστε το αμέσως.

