



РАБОТЕН ЛИСТ: КАКВО МИ ДАВА УВЕРЕНОСТ?

ВЪВЕДЕНИЕ

Самоувереността е свързана с това, доколко човек вярва, че може да успее в конкретна ситуация. Това е настройка към самия себе си, която ни помага да подобрим и постигнем целите си. Тя е особено необходима, когато се сблъскваме с предизвикателни ситуации, защото ни дава увереността да се опитваме и да упорстваме в преодоляването на трудностите. Уверените хора се целят по-високо и постигат повече. Други хора ни оценяват най-вече въз основа на самочувствието, което демонстрираме. Ето защо е важно да работим върху собственото си развитие и това ще ни помогне по пътя към намиране на своето място в живота и в работата.

ЦЕЛ

Дейността има за цел да подпомогне жените в намирането на различни аспекти от собствената им личност, постижения, компетенции и т.н., които ги правят по-уверени в себе си.

СТЪПКИ

СТЪПКА 1: Като вземете предвид горните две дейности, направете списък на колкото може повече от:

- вашите постижения, особено такива, за които сте мислили, че никога няма да постигнете.
- лични качества, с които се гордеете.
- натрупани знания и умения.
- други ваши черти.

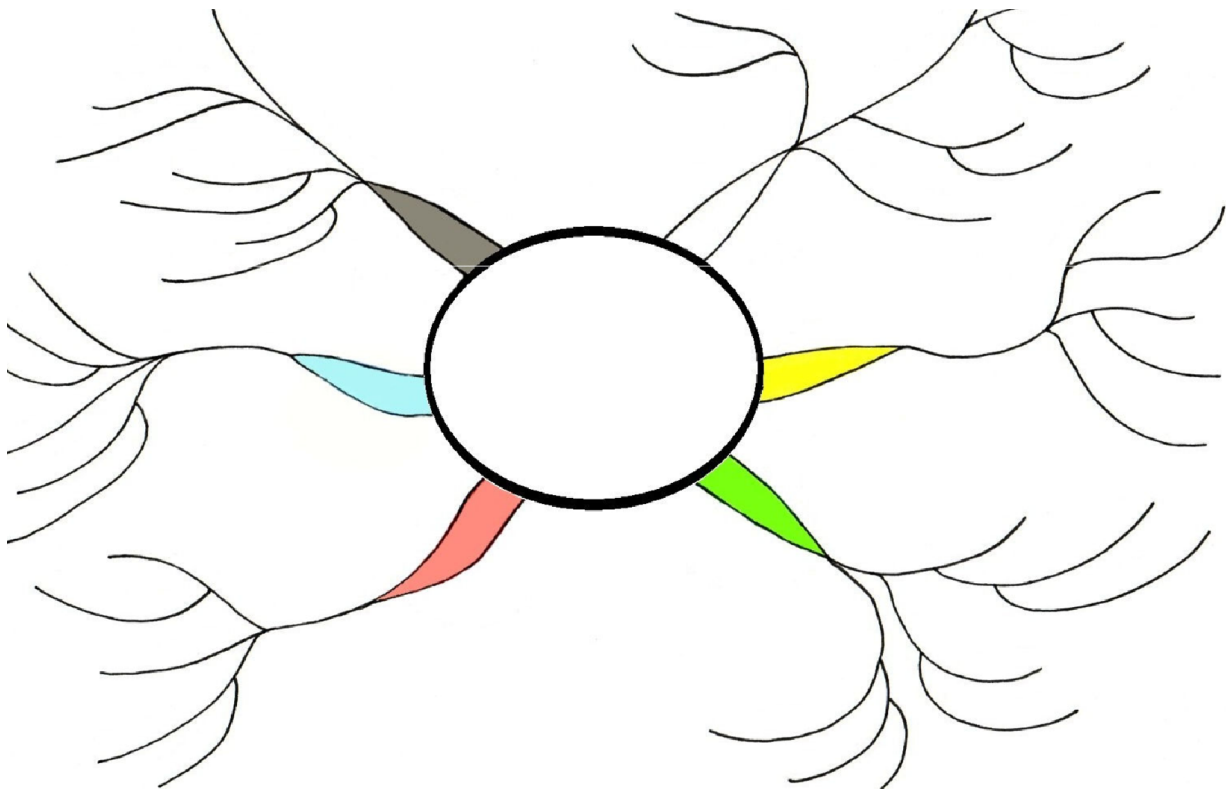
Напишете ги произволно, както ви хрумне.





СТЪПКА 2 - Карта на самочувствието

Сега организирайте каквото сте написали във вашата карта на самочувствието, като нанесете написаното по-горе в категории и групи.



СТЪПКА 3: Сега помислете за:

- Други идеи, които можете да добавите към категориите, които сте идентифицирали.
- Други категории, които можете да добавите към вашата мисловна карта.

Разпечатайте мисловната карта и я дръжете под ръка, за да ви напомня колко много неща има, които ви дават увереност. Всеки път, когато мислите за нещо, което можете да добавите към вашата карта на самочувствието, не се колебайте, добавете го веднага.