

1 CZĘŚĆ ĆWICZENIA

Wypełnij poniższą tabelę. Postaraj się znaleźć i wpisać co najmniej 4-5 punktów w każdej kolumnie.

Tak, wiem – **najtrudniej mówić o sobie i najtrudniej siebie ocenić**. Ale tego naprawdę warto się nauczyć, nawet jeśli najpierw jest ciężko. Wielu osobom przychodzi to na początku z ogromnym trudem, więc nie martw się, jeśli tak jest i u Ciebie. Jeśli poświęcisz temu więcej uwagi, popracujesz nad tym, korzyścią będzie większa samoświadomość i kolejne kroki na drodze do samoakceptacji i asertywności.

Wracaj często do tabeli, trenując asertywność po kursie. Nie tylko po to, by przypominać sobie, co tutaj wpisałaś, ale też, by **dopisywać kolejne punkty**.

Moje zalety	Moje umiejętności	Moje osiągnięcia

Moje zalety – cechy, które w sobie lubisz, cenisz.

Moje osiągnięcia - wszystko, co jest dla Ciebie (subiektywnie) sukcesem, zdarzenia większe i mniejsze, z różnych dziedzin, z różnych okresów Twojego życia.

Moje umiejętności – wszystko co potrafisz, w czym jesteś dobra.

2 CZĘŚĆ ĆWICZENIA

Do ukończenia tego kursu wypełnij poniższą tabelę, pytając tym razem o odpowiedzi 3 życzliwe osoby z różnych kręgów Twojego otoczenia (np. rodzina, znajomi, osoby z pracy).

Ważne: gdy będą mówić, zapisuj, ale nie wchodź w dyskusję. Wysłuchaj do końca. Potem możesz zadać pytania, ale nie podważaj tego, co usłyszałaś. W końcu każdy ma prawo do swojego zdania.

Jeśli masz problem, by poprosić kogoś o taką przysługę, powiedz, że bierzesz udział w wyzwaniu i potrzebujesz to wypełnić, żeby przejść dalej (to przecież sama prawda 😊).

Moje zalety	Moje umiejętności	Moje osiągnięcia