

## Zajęcia projektowe: Akademia SMART

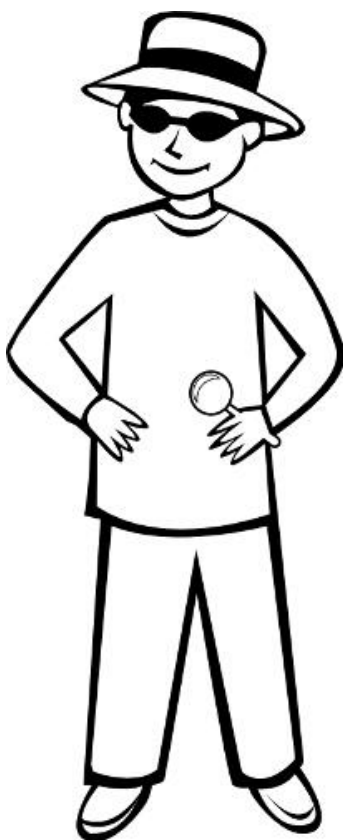
### Karta pracy nr 1

Temat: „**Moje wartości**”

1. Napisz własną definicję samooceny. Co rozumiesz poprzez termin „samoocena”?

Samoocena.....

2. Scharakteryzuj siebie. Stwórz swoją samoocenę. Przeanalizuj swoje mocne i słabe strony i zapisz je w odpowiednich miejscach.



Słabe strony.....

.....  
Mocne strony.....

.....

.....

.....

W zadaniu bardziej należy skupić się na wypisaniu swoich mocnych stron (pozytywnej postawie wobec siebie) czyli: ocenę własnej atrakcyjności, umiejętności komunikacyjnych, poczucia humoru, umiejętności, zainteresowań, pasji itp.

3. Uzupełnij zdania:

- Lubię w sobie to, że .....

- Lubię swoje zdolności.....
- Lubię to, że mam.....
- Lubię                      sposób                      w                      jaki  
ja.....

.....  
ĆCZYŒLIWZ  
.....

.....  
NAZDROI  
.....

KaŹdy z nas ma słabe i mocne strony swojej osobowości, ale waŹne jest to aby upatrywać w sobie więcej cech pozytywnych. UmoŹliwia to większą pewność siebie, wyższe poczucie własnej wartości, co w konsekwencji przekłada się na lepsze radzenie ze stresem, krytyką. Posiada się poczucie kontroli i potrafi radzić w różnych sytuacjach oraz dąŹyć do wymarzonego celu.

**Źyczę udanej pracy!**

Marlena Rusiłowicz