

Poczucie własnej wartości – ćwiczenia

1. Przypomnij sobie i opisz wydarzenie, z którego jesteś dumny, które było dla Ciebie ważne, wiąże się z Twoim osiągnięciem albo uważasz je za swój sukces. W swojej historii koncentruj się na tym, co zrobiłeś, opisz tylko fakty. Każdy opis ma zawierać trzy elementy: zadanie, środki, rezultat

Zadanie – co chciałeś zrobić, ponieważ było to dla Ciebie ważne, wiązało się z potrzebą. Może być to problem do rozwiązania, wyzwanie, któremu starałeś się sprostać lub coś, czego chciałeś się nauczyć, umiejętność, którą chciałeś opanować.

Środki – coś/ktoś dzięki czemu/komu mogłeś wykonać swoje zadanie lub rozwiązać problem. To ludzie, którzy Ci pomogli, sposoby, dzięki którym osiągnąłeś swój cel.

Rezultat – wykonane przez Ciebie zadanie, rozwiązany problem, opanowana umiejętność, zrealizowany cel, wyzwanie, któremu sprostałeś. Czasami jest to coś, z czego jesteś dumny i zadowolony nawet wtedy, kiedy nikt o tym nie wie.

W każdej historii, którą uważasz za swój sukces, ujawniają się Twoje umiejętności i zdolności. Warto, abyś za każdym razem je nazwał i wskazał tę część wydarzenia, która to potwierdza.

Przykład:

Opis historii mojego sukcesu

Z klasówki z matematyki dostałem mało satysfakcjonujący mnie stopień. Chciałem go poprawić, bo zależało mi na tym, żeby mieć lepszą średnią (zadanie).

Zastanawiałem się co mogę zrobić, żeby dobrze przygotować się do poprawki. Na początku porozmawiałem z nauczycielem i dowiedziałem się, czego dokładnie muszę się nauczyć, żeby poprawić ocenę. Umówiłem się z kolegą, że wytłumaczy mi kilka najtrudniejszych dla mnie zagadnień. W swoim kalendarzu dokładnie rozpisałem, czego będę się uczyć w ciągu najbliższych dwóch tygodni. Zaplanowałem też krótki czas na wypoczynek. Doszedłem do wniosku, że trudno będzie mi zmobilizować się do nauki w domu. Wymyśliłem, że codziennie będę chodzić do czytelnicy i tam się uczyć (środki).

Z poprawy dostałem 5 (rezultat).

Moje umiejętności, zdolności, które ujawniły się w tej historii	Dowód
Radzenie sobie z porażką, niepoddawanie się	Mimo gorszego stopnia skupiłem się na tym, co mogę zrobić, żeby go poprawić

Umiejętność zdobywania informacji	Dopytałem nauczyciela, czego muszę się nauczyć dokładnie, żeby poprawić ocenę
Umiejętność proszenia o pomoc	Poprosiłem kolegę o wytłumaczenie trudnych partii materiału
Planowanie	Zaplanowałem jak i kiedy będę się uczył
Umiejętność przewidywania trudności i zapobiegania im	Ustaliłem powtarzanie trudnych części materiału kolegą. Wymyśliłem , że będę się uczyć w czytelnicy, żeby móc się lepiej skupić.

Opis historii mojego sukcesu

Moje umiejętności, zdolności, które ujawniły się w tej historii	Dowód