

Moje słabe i mocne strony

Cel ogólny: samopoznanie poprzez określenie własnego potencjału.

Czym są zdolności? Czym są umiejętności? Czy to to samo?

Ze zdolnościami się rodzimy, odkrywamy je w pewnym momencie i rozwijamy lub nie.

Umiejętności nabywamy, w szkole, wykonując czynności (różne) w życiu.

Poznaję siebie

Twoim zadaniem jest dopisanie do każdej litery alfabetu określenia, które do Ciebie pasuje. Zachęcam do szukania określeń pozytywnych. W przypadku, gdy masz trudności z uzupełnieniem poszczególnych liter, możesz korzystać z pomocy innych osób w klasie, rodzeństwa, rodziców.

„Ja od A do Z”

Dopisz do każdej litery alfabetu określenie, które w jakiś sposób do Ciebie pasuje. Staraj się używać określeń pozytywnych.

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

Ł

M

N

O

P

R

S

T

U

W

Z

Ż

Moje mocne i słabe strony

Ćwiczenie „Jaki jestem?”. Zachęcam, abyś zaznaczył/a te cechy, które Cię opisują. Następnie spośród wybranych cech, wytypuj takie, które są Twoimi mocnymi stronami i te, które możesz określić jako swoje słabe strony. Zastanów się, czy wśród wybranych przez Ciebie cech są takie, nad którymi chciałbyś/aś popracować.

odpowiedzialny	
sumienny	
obowiązkowy	
emocjonalny	
rozrywkowy	
pracowity	
dokładny	
asertywny	
odważny	
twórczy	
zaangażowany	
wymagający	
pewny siebie	
komunikatywny	
współczujący	
miły	
inteligentny	
dociekliwy	
niezależny	
oddany	

lojalny	
godny zaufania	
tolerancyjny	
towarzyski	
wrażliwy	
zdecydowany	
przekonujący	
perfekcyjny	
sumienny	
kulturalny	
dynamiczny	
dyskretny	
rozważny	
taktowny	
słowny	
lubiący wyzwania	
otwarty	
opanowany	
z poczuciem humoru	
sposstrzegawczy	

Wypisz cechy, które zaznaczyłeś/aś:

Które cechy są Twoją mocną, a które słabą stroną?

Mocna strona:

Słaba strona:

Nad którymi cechami chciałbyś/chciałabyś popracować?