



JAK DBAĆ
O
POCZUCIE
WŁASNEJ
WARTOŚCI?



CZYM JEST POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI?

- to akceptacja siebie ze swymi mocnymi i słabymi stronami, pomimo porażek i bez względu na sukcesy,
- to przekonanie o swojej godności i wartości jako człowieka.



Osoby o wysokim
poczuciu własnej
wartości

NIE SĄ CIĄGŁYMI
ZWYCIĘZCAMI

one mają świadomość
swoich zasobów i słabości,
ale działają w oparciu
o mocne strony.

„Działam tak, by mocne
strony mi pomagały,
a słabe
nie przeszkadzały.”

POTENCJAŁ, CZYLI JAKIE SĄ TWOJE MOŻLIWOŚCI



Zastanów się zarówno nad swoimi mocnymi, jak i słabymi stronami. Będzie to okazja do lepszego poznania siebie oraz do wyciągnięcia konstruktywnych wniosków z tzw. porażek.



CO NALEŻY ROBIĆ, ABY PORAŻKA NAM POMOGŁA?

1. Wyciągnąć z niej wnioski.
2. Odpowiedzieć sobie na pytania:
Które działania były nieskuteczne?
Co mogę poprawić, aby następnym razem było lepiej: czego mogę robić więcej, czego mogę robić mniej, co mogę robić inaczej?

BUDUJĄCA MOC PORAŹKI

Porażka może być
kolejnym krokiem
w drodze do sukcesu.

Droga do realizacji:
wnioski wyciągnięte
z porażki –
opracowanie nowego
planu – poczucie
kontroli nad swoim
działaniem.



DLACZEGO WARTO DZIAŁAĆ, NAWET MIMO CZASOWYCH NIEPOWODZEŃ?



Najwięcej dowiadujemy się o sobie w działaniu, podejmując aktywność i realizując ważne dla nas cele. Dlatego warto je sobie stawiać i wytrwale do nich dążyć. Dzięki podejmowaniu działania budujemy obraz samych siebie i możemy budować poczucie własnej wartości.



CO PODNOSI MOJĄ SAMOOCENĘ?

- Skupiam się na odniesionych sukcesach!
- Walczę o osiągnięcie celu!
- Podejmuję kolejne działania!
- Pamiętam o swoich mocnych stronach!
- Buduję relacje z innymi ludźmi!

KTO MNIE WSPIERA?

Nikt tak nie dopinguje i nie dodaje sił, jak rodzina, czy bliscy przyjaciele, którzy trzymają kciuki, wspierają i wierzą w nas mocno. Dlatego warto pamiętać o pielęgnowaniu relacji z innymi ludźmi.

Kto Cię wspiera?

Podziękuj tym osobom w wybrany przez siebie sposób.





POWODZENIA W DOCENIANIU SIEBIE!

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

MONIKA KORCZ-NIEŚCIÓR