



Modulo 10: Autostima

Scheda di lavoro 10.3. Essere consapevole dei tuoi punti di forza

Pensa ai tuoi punti di forza (Quali sono le tue capacità?): <i>Ad es.: Sono bravo con i computer...</i>	Descrivi delle situazioni specifiche (Quando e dove? Cosa ho fatto esattamente?): <i>Ad es.: La settimana scorsa, ho aiutato un amico a installare un nuovo software.</i>

Scrivi i tuoi punti di forza ora!

Leggilo regolarmente e cerca di ampliarlo. Se si presenta una crisi, fai riferimento ad esso (ad es., quando pensi di essere inutile). Per esempio, scrivi delle cose che sono andate bene o dei complimenti che ricevi...