



ÖNBIZALOM VIDEÓTRÉNING

munkafüzet 1.

Szia, üdvözöllek!

A munkafüzet feladatait azért állítottam össze neked, hogy a segítségével növelhesd az önbizalmad. A munkafüzet feladatai részben már ismerősek lehetnek, mert egy részük benne volt az ingyenes ÖNÉRTÉKELES minitréning munkafüzetében is.

Ha ott már végigcsináltad, akkor választhatsz: kihagyod (éppen az esetben a 4. hét végén térj vissza rájuk, mert másképp fogod látni) vagy újra elvégzed, hátha más eredményre jutsz.

Nagyképű vagy lúzer, esetleg puding. Sokszor gondoljuk ezt másokról.

De mi vajon hogy vagyunk vele, ha a saját ÖNBIZALMUNKat vesszük górcső alá?

Ehhez szeretnék neked segítséget nyújtani a munkafüzet összeállításával.

Szánj időt a feladatokra, foglalkozz velük – megéri. Nincs se minimális, se maximális idő, csak a TE IDŐD van: annyi, amennyit te rászánsz.

Kitartást és lelkesedést kívánok neked ehhez a kihíváshoz, hajrá!

Pynky

RÓLAM

2010. óta foglalkozom kommunikációval – a sajátommal is és tanácsadóként majd trénerként másokéval is. Célcsoportom a (kis)gyermekes családok köre. Különösen érdekel a kötődő/válaszkész nevelés, az emberséges határszabás, az „önműködő család” mint lehetséges modell, a család közös – egyenrangú és egyensúlyra törekvő – működtetése, a keret- és szabályrendszer közös felépítése és fenntartása, a kamaszokkal való kommunikáció.

Magánéletemben törekszem a fenti elvek megvalósítására, az őszinte, egyenrangú és tiszta kommunikációra.

Köszönöm családomnak, barátaimnak a támogatást, amit ennek a projektnek a megvalósításához nyújtottak.

CÉLOM

Kérlek, írd le, mi a célod ennek a tréningnek az elvégzésével!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kérlek, írd le, hogyan szeretnéd, hogy ez a mindennapjaidban megjelenjen!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mit gondolsz arról, hogyan változtatható meg az önbizalom?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Feladatok az első hétre

1. Fogalmazd meg egy mondatban, ki vagy te most!

.....

.....

Fogalmazd meg, kivé szeretnél válni, milyen ember szeretnél lenni!

.....

.....

.....

.....

2. Mit gondolsz, hol vagy te most az „önbizalom”-tengelyen?



Rajzold be magad: talán megkoronázod magad, annyira király vagy? Vagy éppen azt gondolod, hogy „az önbizalmam a béka ... alatt van”?

Kérlek, rajzold be azt is, ahová szeretnél egyszer eljutni.

3. Fogalmazd meg a cselekvési terved: Mit tennél meg a változásért? Hetente hányszor? Mennyi időt rászánva? Ki támogathat téged ebben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Szeretet-számegyenes: tegyél egy jelet oda, ahol MOST érzed magad (te határozod meg az elejét-végét is), és egyet oda is, ahová szeretnél eljutni addigra, amikor a legboldogabb leszel a bőrödben!



5. Mit láttál a MOZI alatt? Írd le röviden magadnak.

.....

.....

.....

.....

.....

6. Tükrös feladat: legalább 3 egymás utáni napon állj oda egy nagyobb tükör elé és csak nézd magad. Tölts ott 5 percet. Nem kell tenned, gondolnod, mondanod semmit. Csak állj ott és nézz a tükörbe. Ha gondolsz valamit, nem baj. Ha bármit érzel, rendben van. Ha könnyű, ha nehéz, elhiszem.

Jegyezd fel a tapasztalataidat!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. Gyűjtsd össze azokat a szavakat, szókapcsolatokat, mondatokat, amiket rendszeresen használsz arra, hogy ostorozd magad! Ha betelik a táblázat, folytasd nyugodtan üres lapra. (Sokan vagyunk, akiknek számolatlanul vannak ilyen kifejezések a fejében.)

Ezt mondtam eddig	Erre cserélem ki	Tapasztalatom
pl. „jaj, de ügyetlen vagyok”	pl. „ez most kicsit bicebóca lett”	Örömmel hallom ezt magamról magamról, és a vicces hangzástól jókedvre derülök

8. Fogalmazd meg: Mi kellene ahhoz, hogy igazán szeretni tudd magad? Mit tudsz ezért tenni konkrétan?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ennek a hétnek a végére értél, gratulálok!

Jövő héten a szükségletekkel foglalkozunk majd, várlak az új videókkal és munkafüzettel.